

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Elina Kurkinen
Anne Lackman

PERHE KUIN SIRKUS – MITEN ME TÄSTÄ SELVITÄÄN?
Perheiden kokemuksia vuorotyön ja perheen yhteensovittamisesta

Opinnäytetyö
Syyskuu 2014



OPINNÄYTETYÖ
Syyskuu 2014
Hoitotyön koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80220 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijät
Elina Kurkinen, Anne Lackman

Nimeke
Perhe kuin sirkus - miten me tästä selvitään? – Perheiden kokemuksia vuorotyön ja perheen yhteensovittamisesta

Toimeksiantaja
Hyvinvoinnin alueellisen tiedontuotannon kehittäminen - SOHVI-hanke

Tiivistelmä

Suomalaisista työntekijöistä neljäsosa tekee vuorotyötä. Tämän laadullisena tutkimuksena toteutetun opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata joensuulaisten vanhempien kokemuksia vuorotyön ja perhe-elämän yhteensovittamisesta. Tavoitteena oli selvittää vuorotyön vaikutusta perhe-elämään, kartoittaa perheen vanhempien arjen hallinnan keinoja ja toiveita yhteiskunnan palveluiden järjestämisestä.

Opinnäytetyön tehtiin teemahaastatteluna haastatteleamalla kahdeksaa vuorotyötä tekevää joensuulaista lapsiperhettä. Perheessä oli ainakin yksi alle kouluikäinen tai alakouluikäinen lapsi. Teemahaastatteluna kerätty aineisto analysoitiin teemoittelun avulla.

Tärkeimmät perheiden kokemat vuorotyön aiheuttamat haasteet olivat aikataulutus, lapsiperheen arjen epäsäännöllisyys ja tukiverkoston puute. Perheen selviytymisessä arjessa olivat isona apuna isovanhemmat. Parisuhteen toimivuus, arjen suunnittelu ja organisointi sekä kotitöiden jakaminen olivat usean perheen selviytymiskeinoja. Vanhemmat kokivat tärkeänä hyvän fyysisen kunnon ja terveelliset elämäntavat.

Perheet toivoivat yhteiskunnalta joustoa päivähoitoon, palveluiden hakemiseen, terveyspalveluiden joustavuuteen sekä julkisen liikenteen kehittämiseen, lisäksi perheet toivoivat rahallista tukea. Opinnäytetyön tuloksia voidaan käyttää Joensuun kaupungin hyvinvointikertomuksen aineistona. Jatkotutkimusehdotuksena voisi olla isovanhempien kokemuksia lastensa perheen arjen auttajana, sekä yksinhuoltaja- ja uusperheiden kokemuksia vuorotyöstä.

Kieli
suomi

Sivuja 48
Liitteet 6
Liitesivumäärä 8

Asiasanat
perhe, vuorotyö, hyvinvointi, voimavarat



THESIS
September 2014
Degree Programme in Nursing
Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel.+358 50 405 4816

Authors

Elina Kurkinen, Anne Lackman

Title

A Family Like a Circus – How Can We Manage? – Families' Experiences about Coping with Shiftwork and Domesticity

Comissioned by Developing Regional Welfare Information Production - Project SOHVI

Abstract

At the moment one fourth of the Finnish workers do shiftwork. The purpose of this qualitative thesis was to describe experiences' how parents, who live in Joensuu, cope with shiftwork and domesticity. The aim was to find out what kind of influence shiftwork has on domesticity, to study the parents' every-day routines and to find out their request to the society to organize services.

The study was carried out with thematic interviews by interviewing eight families who live in Joensuu and do shiftwork. Each family had at least one child of under school age or primary school age. The material was thematically analyzed. The most important findings of the study were challenges caused by scheduling, irregularity of domesticity daily life and lack of back-up network. Grandparents were of great help in coping with every-day domesticity. The functionality of couple relationship, planned daily life and organizing and sharing household work were tools to cope.

The parents considered good physical condition and healthy lifestyle important. The results obtained showed that the families required from the society flexibility in day care, seeking for services and in health care, as well as better public transportation and financial support. The results of this thesis could be used as data for welfare reports of Joensuu. Further study ideas might be the grandparents' experiences of helping their children's families to cope and single parents' or blended families' experiences of shift work.

Language
Finnish

Pages 48
Appendices 6
Pages of Appendices 8

Keywords

family, shiftwork, welfare, resources

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Perhe yhteiskunnassa	6
2.1	Perhe käsitteenä	6
2.2	Yhteiskunta perheiden apuna.....	7
2.3	Lapsiperheiden palvelut	10
2.4	Perheiden voimavarat ja hyvinvoinnin kokemus.....	11
2.5	Elämän- ja stressinhallinta osana psyykkistä hyvinvointia ja vuorotyössä jaksamista	12
3	Vuorotyö ja perhe-elämä	13
3.1	Vuorotyön määritelmä	13
3.2	Vuorotyö ja terveys	15
3.3	Vuorotyön yleisyys suomalaisessa lapsiperheessä.....	16
3.4	Työn ja perheen yhteensovittaminen	17
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävät.....	20
5	Opinnäytetyön toteutus	20
5.1	Laadullinen tutkimus	20
5.2	Haastattelu tutkimusmenetelmänä	22
5.3	Kohderyhmä ja aineiston hankinta	23
5.4	Aineiston analysointi	25
6	Tutkimustulokset	26
6.1	Arjen haasteet ja vuorotyö lapsiperheissä.....	26
6.2	Perheiden arjen selviytymiskeinoja	28
6.3	Perheiden kokemuksia ja toiveita yhteiskunnan palveluista	32
7	Pohdinta	35
7.1	Tulosten tarkastelu.....	35
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	41
7.3	Oppimisprosessi.....	43
7.4	Jatkotutkimusehdotukset.....	45
	Lähteet	46

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Saatekirje
Liite 3	Suostumuslomake
Liite 4	Teemahaastattelurunko
Liite 5	Esimerkki haastattelun teemoittelusta
Liite 6	Teemat ja alateemat

1 Johdanto

Vuorotyön tekeminen on yleistynyt, ja jopa yli viidennes suomalaisista palkansaajista tekee muuta kuin säännöllistä työaika. Tämä vaatii joustoa sekä työnantajilta, työntekijöiltä että yhteiskunnan palveluilta. Salmen (2004a, 2) mukaan työn ja perheen yhteensovittamiseen vaikuttavat ainakin viisi eri toimijaa, joita ovat perhe, työpaikka, julkinen sektori, markkinat ja kolmas sektori. Kolmannella sektorilla tarkoitetaan esimerkiksi järjestöjä ja seurakuntia.

Yhteiskunnan rakenteet ovat muuttaneet perheitä, ja vanhanajan ydinperhemalli on muuttunut monimuotoisemmaksi. Maatalousyhteiskunnassa naiset työskentelevät usein kotona, ja perheen lapset hoidettiin kotona. Nykyään perheen huoltaja tai huoltajat käyvät töissä kodin ulkopuolella, ja lapset ovat päivähoidossa. Työnantajan tuki on tärkeää työn ja perheen yhteensovittamisessa. Yhteiskunnan tarjoamia tukitoimia ovat esimerkiksi Kansaneläkelaitoksen myöntämät äitiysraha ja kodinhoidontuki. Työaikalaki antaa raamit työntekijän oikeuksille.

Opinnäytetyö on tehty toimeksiantona. Toimeksiantaja on Hyvinvoinnin alueellisen tiedontuotannon kehittäminen SOHVI-hanke, joka toteutetaan 1.3.2012 - 31.12.2014 (liite 1). Hankkeen tavoitteena on kerätä kokemustietoa joensuulaisten hyvinvoinnista. Hanketta hallinnoi ja toteuttaa Karelia-ammattikorkeakoulu ja kumppanina toimii Joensuun kaupunki. (Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2012.)

Opinnäytetyötä varten kerättiin kokemustietoa haastattelemalla vuorotyötä tekeviä joensuulaisia lapsiperheitä arjenselviytymisen keinoista ja tarpeista. Lisäksi kysyttiin perheiden toiveita yhteiskunnalle. Tutkimusryhmä rajattiin niin, että haastateltavan perheen ainakin toinen vanhempi teki vuorotyötä ja perheeseen kuului vähintään yksi alle kouluikäinen tai alakouluikäinen lapsi.

2 Perhe yhteiskunnassa

2.1 Perhe käsitteenä

Yhteiskunnassa tapahtuneet muutokset ovat heijastuneet siihen, millaiseksi perhe on muodostunut. Suuri muuttoaalto, joka siirsi 1960-luvulla asumisen pääpainon kaupunkeihin, on muuttanut elinkeinorakenteita, ihmisten liikkuvuutta ja sukulaisten etäisyyksiä. (Paunonen & Vehviläinen- Julkunen 1999, 52.) Perhettä voidaan yhä enemmän pitää ihmisten omien valintojen ja tietoisten ratkaisujen tuloksena (Marin 1999, 53 - 54).

Nykyisin perheet ovat rakenteeltaan monimuotoisempia kuin aiempina vuosikymmeninä, jolloin useimmiten niin sanotun ydinperheen muodostivat äiti, isä ja heidän yhteiset lapsensa. Perhetyöntekijä kohtaa yhä useammin yksinhuoltajaperheitä, yhden huoltajan perheitä, jolloin vanhemmilla on yhteishuoltajuus, mutta he asuvat erillään, lisäksi on uusperheitä ja sateenkaariperheitä. (Tukiainen & Lindroos 2009, 39.)

Perinteisesti perhe on isän, äidin ja lasten muodostama ydinperhe, jolloin jäsenet ovat sidoksissa toisiinsa biologisin perustein. Biologisin sitein määrittyvät myös perheet, joissa on vain toinen vanhempi ja lapsi tai lapsia. Biologisen perheen voivat muodostaa myös isovanhemmat ja heidän lastenlapsensa tai aikuiset sisarukset voivat keskenään muodostaa perheen. (Åstedt-Kurki, Jussila, Koponen, Maijala, Paavilainen & Potinkara 2008, 11 - 12.)

Sateenkaariperheitä ovat lapsiperheet, jotka ovat rakentuneet muun kuin heteroseksuaalisen parisuhteen ympärille. Sateenkaariperheitä ovat naisparin tai miesparin perheet, ei-heteroseksuaalisten yksinhuoltajien perheet sekä perheet, joissa on enemmän kuin kaksi vanhempaa. Myös heteroparin perhe voi olla sateenkaariperhe, jos vanhemmat tai toinen heistä on biseksuaali, trans-ihminen tai henkilö ei halua määritellä itseään perinteisillä seksuaalisuutta ja sukupuolta kuvaavilla sanoilla. (Moisio & Huuhtanen 2007, 44.)

Juridisin perustein perheen muodostaa pari, joka elää avioliitossa tai avioliitonomaisessa suhteessa. Perhe voi olla perinteinen ydinperhe, avioliitto, rekisteröity parisuhde, uusperhe, jossa on molempien puolisojen lapsia tai perhe, jossa on myös adoptoituja lapsia. Emotionaalisin kriteerein määriteltynä perheeseen voi kuulua lähin ja henkisesti tärkein ihminen, joka voi olla esimerkiksi ystävä tai naapuri. Riittävä määrittely ei ole yhdessä asuminen, sillä yksinasujan perheen voivat muodostaa läheiset ihmiset, jotka asuvat toisessa osoitteessa. (Åstedt-Kurki ym. 2008, 12 - 13.)

Perhetyössä perheen rakenne on käsitteenä laajempi kuin ajatus saman katon alla asuvasta perheestä, niin sanotusta jääkaappitaloudesta. Perhekeskeisessä työssä on tärkeää selvittää myös perheen laajempi rakenne, eli keitä muita ihmisiä, esimerkiksi isovanhemmat, sedät ja tädit, serkut tai naapurit ovat kiinteästi perheen arjessa mukana ja tukena. (Tukiainen & Lindroos 2009, 39.) Perheen sisäiset suhteet muodostuvat niiden henkilöiden välille, jotka mielletään perheenjäseniksi: yleensä vanhemmat, sisarukset ja isovanhemmat. Perheen ulkopuoliset suhteet muodostuvat esimerkiksi muiden sukulaisten, työtoverien, ystävien ja naapureiden kanssa. (Åstedt - Kurki ym. 2008, 13.)

2.2 Yhteiskunta perheiden apuna

Perheen vanhempien on mahdollista helpottaa kodin, työn ja arjen yhteensovittamista yhteiskunnan mahdollistamilla tukitoimilla. Perheillä on lakisääteisiä oikeuksia, joita ovat muun muassa päivähoido, koulut ja julkisen liikenteen palvelut. Näiden palveluiden katsotaan olevan konkreettisia keinoja, joilla työn ja perheen yhteensovittamista mahdollistetaan yhteiskunnan puolelta. Lapselle ja perheelle tarkoituksenmukainen päivähoitopaikka, yhteiskunnan tukien parantaminen ja julkisten palveluiden kehittäminen lisäävät perheiden keinoja yhdistää työ ja perhe. (Turpeinen & Toivanen 2008, 109.)

Perheen ja työn yhteensovittamista voidaan helpottaa esimerkiksi joustavilla työajoilla. Pitää kuitenkin huomioida, että se, mikä sopii yksilölle, ei välttämättä sovi työyhteisölle, joten työn ja perheen yhteensovittaminen on avainasemassa myös

yksilön ja työyhteisön, ei vain perheen ja työn välillä. (Turpeinen & Toivanen 2008, 175.)

Hoikkalan ja Roosin (2000, 21) mukaan elämänpolitiikka on yksilön pohdintaa arkielämästään. Yksilöllä on entistä laajemmat valinnanmahdollisuudet koulutuksessa, työelämässä, rakkauselämässä, ihmissuhteissa ja itsensä kehittämisessä. Yksilön elämässä on lukematon määrä vaihtoehtoja, ja kaikkien on valittava, niidenkin, jotka eivät halua tai pysty siihen.

Lapsen syntyessä ja kasvaessa vanhemmilla on oikeus useisiin Kansaneläkelaitoksen maksamiin etuuksiin. Vanhempainpäivärahojen saaminen edellyttää, että vanhemmat ovat asuneet Suomessa vähintään 180 päivää juuri ennen lapsen laskettua syntymäaikaa ja kuuluvat Suomen sosiaaliturvan piiriin. Sosiaaliturvaan vaikuttaa etenkin se, onko kyseessä lyhytaikainen vai vakinainen muutto sekä maa, mistä tai mihin perhe muuttaa. sekä työsopimuslakiin perustuviin perhevaipaisiin. (Kansaneläkelaitos 2013.)

Kansaneläkelaitoksen myöntämiin etuuksiin kuuluvat äitiysavustus, jonka voi saada joko äitiyspakkauksena tai 140 euron suuruisena rahasummana. Etuisuuksiin kuuluvat myös erityisäitiysraha ja äitiysraha, jota maksetaan noin neljän kuukauden ajan, 30 - 50 päivää ennen lapsen syntymän laskettua aikaa. Isyysrahaa maksetaan isälle, joka asuu yhdessä lapsen äidin kanssa, sitä maksetaan enintään 54 arkipäivää. Isyysvapaan voi aloittaa heti lapsen syntymän jälkeen ja sitä voi pitää kunnes lapsi täyttää kaksi vuotta. Vanhempainvapaa alkaa äitiysvapaan jälkeen, ja Kansaneläkelaitos maksaa vanhempainrahaa 158 arkipäivää. Vanhempainvapaan voi pitää äiti tai isä tai vuorotellen molemmat. Lapsilisää maksetaan Suomessa asuvista lapsista, jotka ovat alle 17-vuotiaita. Lapsilisä maksetaan vanhemmalle, jonka luona lapsi asuu. (Kansaneläkelaitos 2013.)

Kotihoidon tukea voi saada perhe, jonka alle kolmevuotias lapsi ei ole kunnallisessa päivähoidossa. Hoitaja voi olla toinen vanhemmista, perheen ulkopuolinen hoitaja tai yksityinen päivähoidon tuottaja. Kotihoidon tuki koostuu hoitorahasta, johon eivät vaikuta perheen tulot, ja hoitolisästä, johon perheen tulot vaikuttavat,

sekä kotikunnasta riippuva kuntalisä. Yksityisen hoidon tukea voi saada alle kouluikäiselle, joka ei ole kunnan järjestämässä päivähoidossa. (Kansaneläkelaitos 2013.)

Joensuun kaupunki voi maksaa kotihoidontuen kuntalisää Joensuussa asuvalle joensuulaiselle, kun lapsella on voimassaoleva päätös yleisestä kotihoidon tuesta, ei ole voimassa olevaa hoitopaikkapäätöstä eikä lapsi käytä kunnallista tai kunnan tukemaa päivähoitoa. Lisäksi perheen kaikki alle esiopetusikäiset lapset tulee hoitaa kotona. Lasta hoitavan vanhemman tulee olla hoitovapaalla työstään eikä kuntalisän saajalla saa olla palkka- tai yritystuloja. Oikeus kuntalisään päättyy perheen nuorimman lapsen täyttäessä 3 vuotta tai kun lasta hoitava vanhempi palaa työelämään ennen tätä. Kotihoidontuen kuntalisää haetaan Joensuun kaupungilta erillisellä hakemuksella. (Joensuun kaupunki 2013a.)

Vanhemmalla on oikeus olla osittaisella hoitovapaalla siihen saakka, kunnes lapsen toinen kouluvuosi päättyy. Osittaista hoitorahaa Kansaneläkelaitos maksaa ensi- ja toisluokkalaisen vanhemmalle, jos vanhempi on osittaisella hoitovapaalla, jolloin viikoittainen työaika on enintään 30 tuntia viikossa. (Kansaneläkelaitos 2013.)

Lapsen sairastuessa Kansaneläkelaitos korvaa osan yksityislääkärin ja hammaslääkärin palkkioista sekä lääkkeistä, tutkimuksista ja hoidoista, jotka ovat lääkärin määräämiä. Saattajan ja lapsen matkakuluista tutkimuksiin voi saada matka- ja yöpymiskorvausta. Tilapäiselle hoitovapaalle voi jäädä neljäksi työpäiväksi, jos alle 10-vuotias lapsi sairastuu äkillisesti. (Kansaneläkelaitos 2013.)

Työsopimuslain mukaan työntekijällä on oikeus saada vapaaksi aika, jolta hän voi saada äitiys-, erityisäitiys-, isyys- tai vanhempainrahaa. Äitiysvapaa on pituudeltaan 105 arkipäivää. Hoitovapaa, osittainen hoitovapaa, tilapäinen hoitovapaa ja poissaolo pakottavasta perhesyystä kuuluvat myös perhevapaisiin. (Työelämäpalvelut 2013a.)

Työsopimuslaissa säännellään työsopimuksen tekemistä sekä työnantajan ja työntekijän velvollisuuksia. Lisäksi säädetään työsuhteen vähimmäisehtojen

määräytymistä, työntekijän oikeutta perhevapaisiin ja työntekijän lomauttamista koskevia ehtoja. Laissa määritetään työsopimuksen päättäminen tai irtisanominen sekä vahingonkorvausvelvollisuus. Laissa valvotaan myös pätemättömien ja kohtuuttomien sopimusehtojen vaikutuksia ja kansainvälisluonteisia työsopimuksia sekä työntekijöiden edustajien asemaa. (Työelämäpalvelut 2013b.)

2.3 Lapsiperheiden palvelut

Joensuun kaupunki järjestää lapsiperheille neuvolapalveluja, kuten äitiys-, lapsi- ja perhesuunnitteluneuvolan palvelut (Joensuun kaupunki 2013b). Koululaisille ja opiskelijoille suunnatun terveydenhuollon painopistealueena on ennaltaehkäisevä terveydenhuolto (Joensuun kaupunki 2013c).

Joensuun kaupungin sosiaalipalvelujen piiriin kuuluvat lapsiperheen kotipalvelut. Palvelu on lapsiperheille suunnattua varhaista tukemista ja käytännössä se tapahtuu tekemällä kotikäyntejä perheisiin. Palvelu on maksutonta, ja se on aina suunnitelmallista ja tavoitteellista. Perheen kanssa tehdään perhekohtainen suunnitelma, josta ilmenevät työskentelyn kesto ja tiheys. Työskentely voi sisältää muun muassa omatoimisuuteen kannustamista, autetaan perhettä omien voimavarojen löytymisessä, mahdollistetaan hoitokäynnit ja -terapiat, opastetaan arjen toiminnassa ja rytmittämisessä, annetaan tietoa saatavissa olevista palveluista ja tarvittaessa ohjataan niihin. (Joensuun kaupunki 2013d.)

Perusopetuslain mukainen koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminta on tarkoitettu ensimmäisen ja toisen vuosiluokan oppilaille sekä erityisopetuksessa oleville oppilaille. Toiminnan kokonaisuudesta ja järjestämisestä vastaa kunta itse tai se voi hankkia palvelut esimerkiksi eri järjestöiltä. Aamu- ja iltapäivätoiminnan tavoitteena on tukea koulun ja kodin kasvatustyötä, lapsen tunne-elämän kehitystä ja eettistä kasvua. Se myös edistää lasten hyvinvointia ja tasa-arvoisuutta sekä ennaltaehkäisee syrjäytymistä. Tavoitteena on myös tarjota lapsille mahdollisuus ohjattuun ja virkistävään toimintaan ammattitaitoisten henkilöiden ohjauksessa. Osallistuminen on lapselle vapaaehtoista, ja toimintaa on kolmesta neljään tuntia

päivässä. Osallistumisesta voidaan periä kohtuullisia asiakasmaksuja (60 - 80 €/kk) ja sitä voidaan järjestää arkipäivisin klo 7.00 - 17.00. (Opetushallitus 2013.

2.4 Perheiden voimavarat ja hyvinvoinnin kokemus

Psyykkisiin voimavaroihin kuuluvat vakaa itsetunto, hyvä itsetuntemus, myön teinen perusasenne, tunneäly, ammatillinen pätevyys ja monipuolinen stressinhal linta. Sosiaaliset voimavarat puolestaan koostuvat perheestä, ystävistä ja työyh teisöstä. Siihen kuuluu myös pyrkimys rakentavaan vuorovaikutukseen ja se, että työn ohella ihmisellä on muitakin tärkeitä elämänalueita. (Hakanen, Ahola, Härmä, Kukkonen & Sallinen 2009,15.)

Terveysteen ja terveenä olemiseen liittyviä hyvän voinnin tunteita ovat kokemus selviytymisestä, tyytyväisyys, reippaus ja energisyys. Huonon voinnin tuntemuk sia ovat puolestaan tyytymättömyys, epäonnistumisen tunne ja voimattomuus. Terveenä olo tarkoittaa myös kykyä elää ja kestää erilaisia vastoinkäymisiä ja ongelmia. Perheen terveyden kokemus ilmenee useilla eri tavoilla, kuten luotta muksellisina suhteina perheenjäsenten välillä, avoimena ilmapiirinä perheessä, perheen kykynä ratkaista ongelmia, kasvamisena yhdessä ja perheenjäsenille hyvän elämän varmistamisena. (Åstedt-Kurki ym. 2008, 16 - 21.) Piensohon (2006, 74) tutkimuksessa haastateltavien kokemuksista ilmeni muun muassa, että omasta hyvinvoinnista on pidettävä huolta. Ihmisen on osattava sanoa ei lii allisille vaatimuksille, ja lisäksi elämässä pitää olla päämääriä ja haaveita.

Ihmisellä itsellään on vastuu omasta ja läheistensä terveydestä ja hoitamisesta. Ammatillista apua tarvitaan, kun omat voimat ja taidot eivät riitä. (Åstedt-Kurki 2008, 22.) Kun perheenjäsenten keskuudessa on luottamus siihen, että elä mässä on ennustettavuutta ja jatkuvuutta, he kokevat omat mahdollisuutensa vai kuttaa arkipäivän asioihin hyvinä. Elämänhallintavalmiuksia ovat sekä yksittäisen perheenjäsenten että koko perheen arvostukset, tiedot, taidot ja sosiaaliset suh teet. (Eirola 2003, 35.)

Sirviön (2010, 146 - 147) mukaan lapsiperheiltä odotetaan valmiuksia sitoutua terveyttä edistävään toimintaan, vaikuttaa omaan ympäristöönsä, päätöksentekoon ja perhettään koskeviin asioihin sekä ottaa vastuuta toimintansa seurauksista. Toisaalta perheitä ei tueta osallistumaan palveluiden suunnitteluun ja päätöksentekoon. Perheet eivät usein tiedosta vapauksiaan, oikeuksiaan ja velvollisuuksiaan vaikuttaa yhteisiin ja omin asioihin, vaan usein odotetaan, että asiantuntijat hoitavat ongelmien ratkaisut.

2.5 Elämän- ja stressinhallinta osana psyykkistä hyvinvointia ja vuorotyössä jaksamista

Muuttuvassa maailmassa elämä voi tuntua hajanaiselta, jolloin ratkaisevaa hyvinvoinnin kannalta on taito nähdä kokonaisuus. Tämä onnistuu usein omien voimavarojen, läheisten tai yhteiskunnan avulla. (Lindström & Eriksson 2010, 4.) Koherenssin tunne on ihmisen kykyä käyttää voimavarat hyväkseen. Aaron Antonovsky, israelilainen lääketieteen sosiologi, esitteli teoriansa terveyden alkupeirästä eli salutogeneesistä 1970-luvulla. Sen lähtökohtana on terveyttä edistävien ja synnyttävien voimavarojen löytyminen sekä hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantuminen. (Pietilä 2010, 32 - 33.)

Henkisen hyvinvoinnin tunnusmerkkejä ovat tyytyväisyys elämään ja työhön sekä aktiivisuus: jaksaa tehdä muutakin kuin sen, mikä on pakko. Hyvinvoiva ihminen suhtautuu asioihin myönteisesti, avoimesti ja kiinnostuneesti. Hänellä on kykyä sietää kohtuullisessa määrin epävarmuutta ja vastoinkäymisiä. Hän hyväksyy oman itsensä puutteineen ja vahvuuksineen. (Hakanen ym. 2009, 12.)

Stressi on psyykinen rasitusoire, joka haittaa erityisesti työtehtävissä, jotka vaativat luovuutta, keskittymiskykyä, muistamista, uuden tiedon oppimista, nopeaa päätöksentekoa ja sosiaalisia taitoja. Stressaantuneen ihmisen puolustusjärjestelmä heikkenee, työmotivaatio laskee, kokonaisuuksien hahmottaminen vaikeutuu ja itseluottamus heikkenee. Muita oireita ovat muun muassa keskittymiskyvyn heikkeneminen, päätöksenteon vaikeutuminen, ärtyneisyys ja unihäiriöt. Jokai-

sen olisi hyvä tunnistaa itselleen tyypilliset stressioireet, ja pyrkiä tasapainottamaan elämänsä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ihminen rentoutuu, nukkuu riittävästi, syö terveellisesti, huolehtii fyysisestä kunnostaan, pitää hauskaa ja harrastaa itselleen mieluisia asioita. Stressin hallinta on sekä työn että muun elämän hallintaa, ratkaisujen hakemista tilanteisiin ja keskittymistä niihin asioihin, joihin pysyy vaikuttamaan. Tärkeää on, ettei jää liian pitkäksi aikaa yksin asioita selvittelemään, vaan keskustelee asioista esimerkiksi työterveyshuollossa. (Nummelin 2008, 75 - 95.)

Henkisen hyvinvoinnin edistämisessä pyritään parantamaan psyykkistä kasvua ja kehitystä. Yksilön näkökulmasta mielenterveyttä on kokemus, jonka mukaan elämä on ymmärrettävää, hallittavaa ja mielekästä. Mielenterveyttä on kyky tehdä työtä ja rakastaa. Se kehittyy, häiriintyy ja korjautuu jatkuvasti ihmisten välisissä suhteissa. Yksilöiden biologiset ja psykologiset ominaisuudet vaikuttavat ihmis-suhteiden laatuun. Niihin vaikuttavat myös yhteiskunnalliset ja taloudelliset rakenteet, resurssit sekä ympäröivän kulttuurin arvot, normit ja käytännöt. (Koivu & Haatainen 2010, 76.)

3 Vuorotyö ja perhe-elämä

3.1 Vuorotyön määritelmä

Vuorotyötä on säännöllinen ilta- tai yötyö sekä kaksivuorotyö ja kolmivuorotyö. Erilaisia vuorotyöjärjestelmiä ovat myös neli- ja viisivuorotyöjärjestelmä, keskeytyvä ja keskeytymätön vuorotyö. (Työterveyslaitos 2007, 74.) Suomalaisista työssäkävijöistä teki vuorotyötä vuonna 2010 yhteensä 23 %. Naisista vuorotyötä teki 26 % ja miehistä 19 %. (Tilastokeskus 2010.)

Säännöllinen työaika on sitä, että työtä tehdään enintään kahdeksan tuntia vuorokaudessa ja 40 tuntia viikossa. Jaksotyö tarkoittaa työn tekemistä kolmen viikon ajanjaksona enintään 120 tuntia tai kahden viikon ajanjaksona enintään 80

tuntia. Säännöllinen työaika voi olla näin muutettuna jaksotyöksi eräillä työaika-laissa säädetyillä aloilla, kuten esimerkiksi poliisi- ja postilaitoksissa, sairaaloissa ja henkilö- ja tavarankuljetuksissa. Vuorotyö on näin ollen jaksotyötä. (Työaikalaki 605/1996.)

Vuorotyö on tavanomaisin epätyypillisen työajan muoto. Vuonna 2010 tehdyn ajankäyttötutkimuksen mukaan epätyypillistä työaika teki 35 % palkansaajainaisista ja 25 % palkansaajamiehistä. Suurin osa teki joko kaksi- tai kolmivuorotyötä. Vain 2 % palkansaajista teki säännöllistä kaksi- tai kolmivuorotyötä. Pienten lasten äideillä on kaksi- tai kolmivuorotyön tekeminen hieman yleisempää kuin säännöllinen iltai- tai yötyö. (Miettinen & Rotkirch, 2012, 48.) Kolmivuorotyöjärjestelmässä työskennellään aamu-, iltai- ja yövuoroissa (Työterveyslaitos 2007, 74).

Työvuorojen kestoa ja rytmiä voidaan säädellä ergonomisella työvuorojärjestelmällä. Tutkimusten mukaan eteenpäin kiertävät järjestelmät ovat jaksamisen kannalta parempia. Eteenpäin kiertävät työvuorot vaihtuvat aina myöhemmin alkaviin vuoroihin, eli aamuvuorosta iltavuoroon ja iltavuorosta yövuoroon. Päivä tavallaan pitenee, ja valveilla ollaan kauemmin. Eteenpäin kiertävä työvuoro sopii paremmin ihmisen luonnolliseen vuorokausirytmiiin. (Työterveyslaitos 2007, 72 - 88.)

Työvuorojen suunnittelussa on tärkeää huomioida työn ja levon suhde sekä mikäli mahdollista työn kuormittavuuden vaihtelu tai työn tauotus työvuoron aikana. Mitä säännöllisempi ja ennakoitavampi vuorojärjestelmä on, sitä enemmän se lisää työntekijän hyvinvointia ja helpottaa myös työvuorojen suunnittelua. Työntekijöiden tyytyväisyyttä lisää, jos he itse saavat olla mukana suunnittelemassa työvuorojaan. Työvuorolistan säännöllisyys voi toteutua esimerkiksi viikoittain, kuukausittain tai vuosittain. Tärkeää on myös huolehtia riittävä palautumisaika työjaksojen välillä. Työntekijän sosiaalisen elämän kannalta on tärkeää, että hänellä on säännöllisesti viikonloppuvapaita. (Työterveyslaitos 2007, 72 - 88.)

3.2 Vuorotyö ja terveys

Yleisimpiä vuorotyön aiheuttamia terveysriskejä ovat vuorokausirytmien häiriintyminen, perhe-elämän ja yksilöllisen vapaa-ajan häiriintyminen, unettomuus ja päiväaikainen väsymys, työsuorituksen heikkeneminen väsymyksen takia, tapaturmariski, sepelvaltimotauti, aikuisiän diabetes ja rintasyöpä (Työterveyslaitos 2011, 3). Vahvaa näyttöä on siitä, että vuorotyö aiheuttaa unihäiriöitä, sydän- ja verisuonisairauksia, ruuansulatuselimistön sairauksia sekä lihavuutta (Työterveyslaitos 2007, 32).

Vuorotyön haittoja voidaan vähentää työvuorojen suunnittelulla ja työn organisomisella, työterveyshuollon terveysseurannoilla, koulutuksella sekä tiedottamisella. Vuorotyöntekijän kannattaa yrittää sopeutua vuorotyöhön valon ja unirytmien avulla. Altistumalla oikeaan aikaan valolle, sekä nukkumalla oikeaan aikaan vuorotyöntekijä voi säädellä vuorokausirytmiaan. (Työterveyslaitos 2011, 2 - 6.)

Tärkeää on kiinnittää huomiota säännölliseen ruokailurytmiin. Vuorotyöntekijän ravitsemuksen tavoitteena on vatsavaivojen ja väsymyksen ehkäisy, sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden ja lihavuuden ehkäisy sekä sopivan energian ja ravintoaineiden saannin turvaaminen. Kevyt hiilihydraattipitoinen välipala helpottaa nukahtamista työvuoron jälkeen. Liikuntaa suositellaan kaikille, myös vuorotyöntekijöille, koska liikunnan on todettu rentouttavan, säännöllistävän unirytmia ja se näyttää parantavan vireystilaa yövuorossa. (Työterveyslaitos 2011, 8 - 11.)

Vuorotyöntekijän kannattaa yrittää nukkua niin paljon kuin mahdollista. Uni on tärkeää ainakin yövuorojen välissä sekä niiden jälkeen. Perheenjäsenten on hyvä tietää vuorotyöläisen työvuorot, ja heille on kerrottava, miksi nukkuminen on vuorotyöläiselle tärkeää. Vuorotyö vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin. Vuorotyöntekijän on hyvä järjestää riittävästi aikaa perheen kanssa yhdessä olemiselle. Sopeutumisesta vuorotyöhön helpottaa jos puoliso ja lapset suhtautuvat vuorotyöhön myönteisesti, esimies tukee työntekijää ja vuorotyöntekijällä on mahdollisuus osallistua työaikojen suunnitteluun. (Työterveyslaitos 2011, 8 - 11, 18 - 19.)

Vuorotyö voi aiheuttaa ristiriitoja sekä perhe-elämään että sosiaalisten suhteiden verkostoon. Tärkeitä asioita aikataulujen yhteensovittamisessa ovat oma motivaatio sekä perheen ja ystävien tuki. Työvuorojen tietäminen mahdollisimman pitkälle helpottaa perhe-elämän, yhteisten tekemisten ja tapahtumien suunnittelua. Työntekijän mahdollisuus osallistua työvuorojen suunnitteluun helpottaa työn ja perhe-elämän yhdistämistä. (Työterveyslaitos 2011, 8.) Vuorotyöntekijöillä työaikojen sosiaalista ja henkistä hyvinvointia kuormittaa muun muassa se, jos on paljon iltavuoroja, vähän vapaita viikonloppuja ja lyhytkestoisia vuorolistoja. Vuorotyö aiheuttaa usein nukkumisvaikeuksia, mikä puolestaan aiheuttaa väsymystä ja hermostuneisuutta eli stressiä. Suomalaisista kolmivuorotyöntekijöistä noin puolet sanoo vuorotyön aiheuttavan heille stressioireita. (Työterveyslaitos 2007, 42–43.) Vuorotyön tarjoamia etuja voivat olla muun muassa lisääntynyt vapaa-aika sekä rahalliset lisäkorvaukset (Työterveyslaitos 2003.)

3.3 Vuorotyön yleisyys suomalaisessa lapsiperheessä

Vuonna 1999 ilta-aikaan työtä teki alle kouluikäisten lasten äideistä 27 %. Vastaavasti vuonna 2010 perheenäideistä iltaisin työskenteli 19 %. Vuonna 1999 pienten lasten perheiden isistä 28 % työskenteli iltaisin ja vuonna 2010 puolestaan 30 %. Perheissä, joissa oli kouluikäisiä lapsia vuonna 1999, äideistä teki iltatyötä 19 % ja vastaavasti vuonna 2010 luku oli 20 %. Kouluikäisten lasten isistä vuonna 1999 vuorotyössä kävi 31 % ja vastaavasti vuonna 2010 vuorotyötä teki 30 %. (Miettinen & Rotkirch, 2012, 52.)

Eniten lauantai- ja sunnuntaitöitä tekivät vanhemmat, jotka olivat maanviljelijöitä. Töitä lauantaisin ilmoittivat tekevänsä kaikki maanviljelijävanhemmat, sunnuntaina noin 70 %. Toinen iso viikonlopputyötä tekevien ryhmä oli yrittäjäisät (lauantaisin 53 %, sunnuntaisin 38 %). (Miettinen & Rotkirch 2012, 56.)

Kaikista isistä työskenteli lauantaisin 24 % ja sunnuntaisin 23 %. Äitien vastaavat luvut olivat 21 % ja 22 %. Vähiten lauantaityötä tekivät vuonna 2010 työntekijäryhmään kuuluvat isät ja ylemmät toimihenkilöäidit. Sunnuntaisin vähiten työskentelivät työntekijä-isät ja yrittäjä-äidit. Edellisen kymmenen vuoden aikana

säännöllisesti viikonlopputyötä tekevien määrä on kääntynyt lievään laskuun. (Miettinen & Rotkirch 2012, 53 - 56.)

3.4 Työn ja perheen yhteensovittaminen

Työn ja perheen yhteensovittaminen on kokonaisuus, johon kuuluvat työelämä ja työpolitiikka, perhe-elämä ja sosiaalipolitiikka sekä tasa-arvopolitiikka. Työn ja perheen yhteensovittamisen suurin haaste on se, että kaikki nämä osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa keskenään sekä politiikan että yksilön arkielämän tasolla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 13 - 14; Salmi 2004a, 27 - 28.) Työn ja perheen yhteensovittamiseen vaikuttavat työorganisaatioiden toimintatavat ja kulttuuri sekä oman työorganisaation toiminnan joustavuus ja henkilöstöresursien riittävä mitoitus. Työorganisaation tarjoamien työsuhde-etuudet helpottavat työn ja perheen yhteensovittamista. (Turpeinen ym. 2008, 104 - 109).

Työn ja perheen yhteensovittamisen onnistumiseen vaikuttavat esimerkiksi kotitöiden ja lasten hoidon tasapuolinen hoitaminen kumppaneiden kesken. Joustavat työajat ja muut työpaikan järjestelyt eivät voi korjata tai korvata perheen sisäiseen työnjakoon ja tasa-arvoon liittyviä puutteita. Omiin työvuoroihin vaikuttaminen on merkittävä asia arjen sujumisen kannalta. Parhaimmillaan työ ja perhe voivat toimia yksilön elämän toisiaan vahvistavina osa-alueina. Yhteensovittamisen helppous riippuu perheiden, yksilöiden, työpaikkojen sekä yhteiskunnan toimivasta yhteistoiminnasta. (Piensoho 2006, 84 - 87.) Perhe-elämän ja työn kitkaton yhteistyö mahdollistaa sekä perheen perustamisen että edistää lapsiperheiden arjen hallintaa. Samalla myös yksilöiden hyvinvointi ja työssä jaksaminen paranevat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 109.)

Piensohon (2006, 16 - 23, 87 - 88) mukaan perheystävällisyys tarkoittaa sitä, että yhteiskunta mahdollistaa lainsäädännön ja arvojen sekä erilaisten linjausten avulla sen, että yksilöillä on mahdollisuuksia yhdistää työ ja perhe omassa henkilökohtaisessa tilanteessaan. Perheystävällinen työpaikka joustaa työajoissa sekä työmuodoissa. Rauramon (2004, 27) mukaan työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittaminen tieto- ja palveluyhteiskunnassa edellyttää arvokeskustelua.

Suomalaisessa työelämässä on ollut vallitsevana ajatteluna, että yksityiselämä ei kuulu työpaikalle. Kun työn ja perhe-elämän yhteensovittamista edistetään, työpaikan ilmapiiri ja vuorovaikutus paranevat, työn tuottavuus ja laatu kohenevat.

Turpeisen ja Toivasen (2008, 104 - 109) mukaan työaika määrittelee perheen ajankäyttöä sekä vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin. Joustavan ja säännöllisen työajan sekä säännöllisen arkityön katsotaan olevan työn ja perheen yhteensovittamisen voimavaroja. Tutkimuksen mukaan päivätyö oli vuorotyötä helpompi sovittaa perheen aikatauluihin ja harrastuksiin. Toisaalta arkivapaat voivat helpottaa perhevelvollisuuksien hoitoa. Työntekijän asema organisaatiossa vaikuttaa työntekijän mahdollisuuksiin vaikuttaa työnteon rytmiin sekä työaikoihin. Työn ja perheen yhteensovittamisen voimavaroina ovat myös työn varmuus ja työsuhteen vakituisuus sekä työtilanne, työpaikan sijainti, työmatkat ja riippuvuus julkisista kulkuneuvoista.

Työelämä on vaativaa, ja se kuluttaa yksilön ja siten myös perheen voimavaroja. Yhä useammat haluavat panostaa enemmän myös vapaa-aikaan ja perhe-elämään. Työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen vaatii perheissä joustavuutta ja yhteisiä sääntöjä. (Åstedt-Kurki ym. 2008, 19.) Työ on myös henkinen voimavara. Työpaikka voi olla pienten lasten äidille paikka, jossa ”saa juotua kahvinsa lämpimänä”. Työpäivänä tapahtuneet positiiviset asiat, kuten hyvät keskustelutuokiot työpaikalla tai työssä onnistumiset, ovat niitä positiivisia tekijöitä, jotka voivat näkyä kotiin tullessa ”hyvänä mielenä”. (Turpeinen ym. 2008, 94.)

Työ toimii voimavarana ja elämän rytminä. Ongelmia työ voi aiheuttaa kotona silloin, kun vanhemman väsymys johtuu työstä, vapaa-ajan puutteesta tai riittämättömästä toimeentulosta. (Turpeinen ym. 2008, 167.) Työn ollessa raskasta tai fyysisesti vaativaa se voi viedä työntekijän voimavarat vähiin perhe-elämän jäädessä toiseksi. Vuorotyö voi vaikuttaa vanhempaan niin, että hän on väsynyt ja univelkainen. (Turpeinen ym. 2008, 93.) Työ antaa perheelle taloudellisen toimeentulon, mutta työ voidaan katsoa perheen kannalta ongelmalliseksi silloin, kun sen vaikutus perhe-elämään on negatiivinen. Negatiivisuus voi näkyä muun muassa työkiireiden aiheuttamana ärtyneisyytenä ja väsymyksenä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2007, 94.)

Piensohon (2006, 42 - 44) mukaan toisille työn ja perheen yhteensovittaminen ei näytä tuottavan vaikeuksia, ja suuri osa työntekijöistä kokee asian myönteisenä. Toisille se on jatkuvia neuvotteluja ja järjestelyjä, tasapainon etsintää. Työntekijällä voi olla ristiriitaisia toiveita ja tarpeita, sillä toisaalta halutaan olla kotona lasten kanssa ja toisaalta oma työ kiehtoo. Työn ja perheen yhteensovittamista voivat mutkistaa pitkät työmatkat ja iltatyöt. Salmi ja Lammi-Taskula (2004, 65 - 66) toteavat, että vuorotyötä tekevä vanhempi oli useammin kotona iltapäivisin kuin päivätyötä tekevä vanhempi.

Työn ja perheen vaatimukset vaikuttavat siihen, kuinka työntekijä voi, ja kuinka hyvin hän kestää stressiä. Työssä, kuten perhe-elämässäkin, ovat omat vaatimukset, resurssit ja tuki. Nämä vaikuttavat suoraan siihen, miten työ vaikuttaa perhe-elämään, ja miten perhe-elämä vaikuttaa työelämään. Työn vaatimukset vaikuttavat häiritsevästi perhe-elämään, ja perhe-elämä häiritsee työn tekemistä. Työ- ja perhe-elämä yhdessä vaikuttavat ihmisen kokemaan psyykkiseen stressiin. (Barnett, Brennan, Gareis, Ertel, Berkman & Almeida 2012.)

Yksilön mahdollisuus suunnitella omaa ajankäyttöään vaikuttaa siihen, kuinka työn ja perheen yhteensovittaminen onnistuu. Arjen rutiinit, kuten työaika, perheen kanssa vietetty aika, työmatkat, kotityöt, harrastukset ja palveluiden käyttö, vaativat vanhemmilta suunnittelua ja arjen ajan hallintaa. (Moisio & Huuhtanen 2007, 74.) Sairaanhoidajaliiton internetsivuilla sanotaan, että jokainen työntekijä voi itse vaikuttaa siihen, kuinka hyvin hän työssään jaksaa. Vuorotyön hyviä puolia ovat arkivapaat, rahallinen korvaus ja päivätyötä rauhallisempi työn tempo yövuoroissa. (Sairaanhoidajaliitto 2013.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata joensuulaisten vuorotyössä käyvien vanhempien lapsiperheiden arjessa selviytymistä. Opinnäytetyön tehtävänä oli saada teemahaastattelun avulla vastauksia tutkimuskysymyksiin. Toivomme, että opinnäytetyö antaa Joensuun kaupungin päättäjille tietoa lapsiperheen arkea helpottavien palveluiden kehittämiseen.

Tutkimustehtävät ovat:

Mitä arjen haasteita vuorotyö lapsiperheelle asettaa?

Mitä arjen selviytymiskeinoja perheillä on?

Miten yhteiskunta voisi paremmin tukea vuorotyössä käyvien lapsiperheiden arkea?

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, jolloin tavoitteena on löytää ja tuoda esille tosiasioita elävästä elämästä. Kaikkia asioita ei pysty mittaamaan määrällisesti, vaan tarvitaan kokemuksellista tietoa. Laadullista tutkimusta tehtäessä tieto hankitaan luonnollisesti ja todellisissa tilanteissa. Kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ja tapauksia käsitellään ainutlaatuisina. Tutkimuksesta saatu tieto rajoittuu tiettyyn aikaan ja paikkaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 160 - 164.) Kankkunen ja Vehviläinen - Julkunen (2013, 66) toteavat että laadullisen tutkimuksen käyttöalueet voivat olla uusia tutkimusalueita, joista ei vielä tiedetä paljoakaan. Tutkimustapa sopii aiheeseen, kun siihen halutaan saada uusi näkökulma, saada lisää tutkimustuloksia, saada vahvistusta teorioille tai käsitteille tai, kun halutaan tutkia asiaa ymmärtämisen näkökulmasta.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus pyritään varmistamaan esittämällä raporteissa suoria lainauksia haastatteluteksteistä. Lukijalle annetaan täten mahdollisuus pohtia aineiston keruun polkua. Aineiston lainausten lukumäärää ja laajuutta ei ole erikseen määritelty, vaan jokainen tutkija ratkaisee sen tutkimukseensa. Laadullisessa tutkimuksessa ja sen raportoinnissa perusasioiden, kuten menettelytapojen, käytettyjen käsitteiden, loogisen ajattelun ja kielen tulee olla selkeää ja niiden mukaiset tulkinnat ovat raportissa selvästi luettavissa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen aineiston määrän päättäminen voi olla ongelmallista. Kvalitatiivisena aineistona voi olla yksi tapaus tai joukko yksilöhaastatteluja. Kerätessä aineistoa esimerkiksi jostain ilmiöistä, voi tutkija kerätä aineistoa päättämättä etukäteen tutkittavien tapausten määrää. Kun samat asiat alkavat keräytua haastatteluissa yhä uudelleen, puhutaan saturaatiosta, jolla tarkoitetaan aineiston kylläntymistä. Tällöin voidaan ajatella aineiston olevan riittävä. Ongelmatonta tämä ei kuitenkaan ole, vaan riippuu tutkijan kokeneisuudesta, jotta hän huomaa aineistoon liittyvät uudet näkökulmat ja toisaalta milloin hän on varma että uutta informaatiota ei enää tule. (Hirsjärvi ym. 2010, 181–182.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tarkka kuvaus tutkimuksen vaiheiden toteuttamisesta. Haastattelu- ja havainnointitutkimuksessa kerrotaan aineistojen keräämisen olosuhteista ja paikoista sekä haastatteluihin käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät, virhetulkinnat haastattelussa ja tutkijan itsearvio tilanteesta. Lukijalle tulee kertoa luokittelun syntymisen alkujuuret ja perusteet tulkinnoille. (Hirsjärvi ym. 2009, 232.) Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole yleistää tutkimustietoa. Kun tutkittavissa olevien ihmisten määrä on suppea, yleistämiseen ei ole mahdollisuuttakaan. Tutkimukseen osallistuvat edustavat lähinnä itseään, eivät ihmisryhmää. (Palmroth & Nurmi 1996, 88 - 90.)

5.2 Haastattelu tutkimusmenetelmänä

Teemahaastattelu on avoimen haastattelun ja lomakehaastattelun välimuoto, jossa aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkkaa järjestystä ja muotoa voidaan vaihdella tilanteen mukaan. (Hirsjärvi ym. 2007, 203; Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013, 125). Haastattelua tehtäessä teemat perustuvat ilmiöistä jo tiedettyihin asioihin. Kysymyksissä pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimustehtäviin tai tutkimusongelmiin. Teemahaastattelun kysymykset ovat yleensä puoliavoimia tai avoimia. Puoliavointien kysymysten erona avointiin kysymyksiin on se, että avoimessa haastattelussa haastateltavien annetaan kertoa asioistaan vapaasti oman ymmärryksensä mukaisesti ja niissä voidaan käsitellä avoimesti omia kokemuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 75 - 77.)

Teemahaastattelun aineistoa voidaan kerätä joustavasti tilanteen edellyttämällä tavalla. Haastattelija voi myötäillä vastaajia, ja aiheita voidaan säädellä. Haastattelu valitaan usein tiedonkeruumuodoksi, koska siinä haastateltava on subjekti ja hän luo merkityksiä sekä on aktiivinen osapuoli. Haastattelun tulos voidaan sijoittaa laajempaan kontekstiin, ja haastateltava voi myös kertoa aiheesta laajemmin kuin tutkija on ennakoanut, eikä tutkija tiedä vastauksen suuntia etukäteen. Aihe voi tuottaa vastauksia monitahoisesti, ja tarvittaessa voidaan vielä selventää saatavia vastauksia. Teemahaastattelua tehtäessä voidaan syventää saatavia tietoja ja tutkia mahdollisesti arkoja tai vaikeita aiheita. (Hirsjärvi ym. 2007, 199 - 200). Tutkimusmenetelmäksi valittiin teemahaastattelu, koska se opinnäytetyöntekijöiden mielestä joustaa parhaiten tilanteen mukaan ja haastateltavalle voi esittää tarvittaessa lisäkysymyksiä.

Haastatteluun suunnitellut henkilöt saadaan yleensä mukaan tutkimukseen, ja heidät voi tavoittaa helposti myöhemminkin, jos täytyy täydentää aineistoa tai tehdä jatkotutkimusta. (Hirsjärvi ym. 2007, 201.) Haastattelussa on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia, ja tämä saattaa heikentää haastattelun luotettavuutta. Haastateltava kertoo mielellään kulttuurin harrastamisestaan, osallistumisestaan hyväntekeväisyyteen ja työssä käynnistään. Mielellään vaietaan

muun muassa sairauksista, veronkierrosta, alkoholin kulutuksesta ja taloudellisesta tilanteesta. (Hirsjärvi ym. 2007, 201 - 202.)

5.3 Kohderyhmä ja aineiston hankinta

Opinnäytetyön haastattelututkimuksen kohderyhmänä oli vuorotyötä tekevä joensuulainen perhe. Perheen ainakin toinen vanhempi teki vuorotyötä. Perheessä oli päivähoitoikäisiä tai alakouluikäisiä lapsia. Haastateltaviin perheisiin kuului kaksi huoltajaa, yksi nainen ja yksi mies ja yhdestä kolmeen lasta.

Opinnäytetyön haastatteluprosessi aloitettiin kyselemällä tuttavien kautta kohderyhmään sopivia perheitä. Tuttavien avulla saatujen perheiden lisäksi haettiin haastateltavia perheitä paikallisista teollisuusalan yrityksistä. Puhelimella otettiin yhteyttä henkilöstösihteereihin, jotka pyysivät lähettämään informaatiota asiasta. Yrityksille lähetettiin saatekirje (liite 2) ja suostumuslomake osallistumisesta tiedonantajaksi (liite 3) sähköpostitse. Sähköpostin saatuaan henkilöstösihteerit kertoivat laittaneensa kirjeet henkilöstön nähtäväksi ilmoitustauluille. Tämän jälkeen yhteydenpitoa henkilöstösihteerin kanssa jatkettiin sähköpostin välityksellä. Toisesta yrityksestä saatiin kaksi haastateltavaa. Infokirje vietiin myös Perheentalon ilmoitustaululle, johon kysyttiin lupa Perheentalon toiminnasta vastaavalta esimieheltä. Sitä kautta ei saatu haastateltavia.

Ennen haastattelua haastateltavia pyydettiin allekirjoittamaan suostumuslomake osallistumisesta tiedonantajaksi (liite 3). Teollisuusalan yritysten työntekijöiden haastattelut tapahtuivat yrityksen tiloissa, työntekijöiden työvuoron alkaessa. Muut haastattelut tehtiin joko haastateltavien perheiden kotona, tai Karelia-ammattikorkeakoululla. Karelia-ammattikorkeakoululta varattiin haastattelua varten vapaa luokkatila. Kotona tehdyissä haastatteluissa paikalla olivat haastattelijoiden lisäksi vain perheen vanhemmat, näin ollen haastattelutilanteet olivat rauhallisia ja mahdollisimman häiriöttömiä. Opinnäytetyöntekijät tekivät haastattelut yhdessä, ja kaikki haastattelut tapahtuivat aamupäivällä tai puolenpäivän aikaan. Haastatteluihin pyydettiin varaamaan aikaa noin tunti. Haastattelutilanteet olivat

rauhallisia ja kiireettömiä. Haastattelut tehtiin vuorotellen, jolloin toinen opinnäytetyön tekijöistä esitti tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. Teemahaastattelun kysymyksiä ei annettu haastateltaville tiedoksi etukäteen.

Koehaastateltavat perheet saatiin niin sanottuna lumipalloefektinä tuttavien kautta. Koehaastattelut olivat tutkimukseen soveltuvia, sille haastateltavat asuivat Joensuussa, ainakin toinen perheen vanhemmista teki vuorotyötä ja perheeseen kuului ainakin yksi alle kouluikäinen tai alakouluikäinen lapsi. Joten nämä haastattelut käytettiin opinnäytetyön aineistona. Koehaastattelujen jälkeen tehtiin muutamia pieniä korjauksia haastattelukysymyksiin. Kysymysten järjestystä muutettiin ja kysymykset jaettiin tarkemmin aihealueiden mukaan. Teemahaastattelun tekemisestä opittiin se, että haastattelun kulku voi muuttua ja tilanne ”elää” sekä, se että kysymysten järjestyksellä ei ole suurta merkitystä.

Opinnäytetyön aineisto koostui kahdeksasta haastattelusta. Pariskuntia haastateltavista oli kaksi, naisia kaksi ja miehiä neljä. Yksi haastateltava perhe oli Ylämyllyltä, Liperistä. Tämä saatiin tietää vasta haastattelutilanteessa, haastattelu sisällytettiin aineistoon.

Opinnäytetyön prosessi alkoi huhtikuussa 2013. Molemmilla opinnäytetyön tekijöillä oli kiinnostuksen kohteena vuorotyö, työssä jaksaminen ja työn vaikutus yksilön hyvinvointiin. Toimeksiantajaksi löytyi SOHVI-hanke. Työn aiheeksi muotoutui vuorotyön ja perheen yhteensovittaminen sekä arjen kokemukset. Toukuussa 2013, aihe tarkentui. Aihesuunnitelma saatiin valmiiksi syyskuussa 2013 ja opinnäytetyön suunnitelma hyväksyttiin joulukuussa 2013. Teemahaastattelu-runko (liite 3) oli valmiina joulukuussa 2013. Koehaastattelut tehtiin joulukuussa 2013 ja loput haastattelut tammikuussa 2014. Helmi-maaliskuun 2014 aikana haastattelut litteroitiin ja haastattelun tulokset teemoitettiin. Maalis-huhtikuussa 2014 aineisto analysoitiin. Opinnäytetyö esitettiin toukokuussa 2014 ja viimeistelyt tehtiin elo-syyskuussa 2014. Kypsyysnäyte on tarkoitus tehdä syyskuussa 2014, jolloin opinnäytetyö myös lähetetään tarkastajalle.

5.4 Aineiston analysointi

Haastattelun jälkeen aineiston analysointi aloitettiin litteroimalla haastattelut tuoreeltaan yksi kerrallaan. Näin työ eteni sujuvasti koko ajan eteenpäin. Litteroinnit jaettiin niin, että hän, joka oli haastatellut perhettä, myös kirjoitti haastattelun puhtaaksi. Yhden haastattelun kirjoittaminen puhtaaksi kesti yhteensä noin viisi tuntia. Litteroidut haastattelut olivat pituudeltaan 5 - 13 sivua, rivinvälillä 1,5. Haastatteluja oli yhteensä kahdeksan, ja nauhoitukset olivat kestoltaan 16 - 43 minuuttia. Kirjoitettuna aineistoa oli yhteensä 63 sivua.

Haastattelun aineistosta nousivat esille teemat, jotka vastasivat tutkimustehtäviä. Opinnäytetyön kolme tutkimustehtävää olivat vuorotyötä tekevän lapsiperheen arjen haasteet, perheen selviytymiskeinot sekä perheiden toiveet yhteiskunnan palveluista. Haastattelun avulla saatu aineisto jaettiin tutkimustehtävien mukaisiin teema-alueisiin. Ensimmäisestä ja toisesta tutkimustehtävästä löydettiin selkeästi kolme pääteemaa. Ensimmäinen tutkimustehtävä jaettiin vastausten perusteella 14 alateemaan ja toinen tutkimuskysymys 16 alateemaan. Kolmas tutkimustehtävä jaettiin kahteen pääteemaan, ja alateemoja tästä saatiin 11 kappaletta (liite 4).

Seuraavaksi aineisto jaettiin opinnäytetyöntekijöiden kesken kahteen osaan. Haastatteluiden vastaukset luokiteltiin kaikkien haastattelukysymysten mukaan ja yhtäläisyyksiä etsittiin. Ensimmäisen analysoinnin jälkeen aineisto vaihdettiin opinnäytetyön tekijöiden kesken, että kaikki tulokset tulisivat huomioiduiksi. Seuraavaksi yhtäläisyyksiä listattiin ja huomattiin, että osa vastauksista löytyy muidenkin kysymysten alta. Aineistoa tutkittiin uudestaan, ja näin löydetty tulokset liitettiin niitä koskevien tutkimusteemojen alle (liite 5).

6 Tutkimustulokset

6.1 Arjen haasteet ja vuorotyö lapsiperheissä

Opinnäytetyön ensimmäisenä tutkimustehtävänä oli selvittää, minkälaisia arjen haasteita vuorotyö lapsiperheelle antaa ja kuinka vanhemmat kokevat vuorotyön vaikuttavan perheen arkeen. Haastateltavilta kysyttiin myös, mitä haittoja vuorotyöstä on perheelle. Haastateltavien kertomat ongelmatilanteet voitiin jakaa kolmeen ryhmään. Ne olivat arkielämän aikataulutus, lapsiperheen arjen epäsäännöllisyys ja tukiverkoston puute.

Arkielämän aikatauluttaminen koettiin hankalaksi useassa perheessä. Perheet kertoivat suunnittelevansa tulevan viikon päivä kerrallaan. Viikkoa suunnitellessa otettiin huomioon työvuorot, harrastukset, kotityöt ja asioiden hoitamiset. Haasteita perheille asettivat muun muassa lasten hoitoon ja harrastuksiin kuljettaminen, kotityöt kuten kaupassakäynti, ruoan valmistus ja siivous sekä asioiden hoito. Oikealla asennoitumisella ja töitä jakamalla näistä koettiin selviytyvän parhaiten.

Päivähoitopaikan aukioloajat aiheuttivat myös järjestelyn tarvetta, johon tarvittiin muutamissa perheissä isovanhempien ja muidenkin sukulaisten apua. Haastateltavat kokivat, että lasten harrastuksiin kuljettaminen aiheutti kiireen tunnetta perheelle, varsinkin jos lapset harrastivat eri harrastuksia samana iltana ja perheen toinen vanhemmista oli töissä.

” Harrastuksia ja kускаamiset sinne ja aikataulujen sovittamista sitten kun yksinään on niitä kускаamassa.” (Haastattelu 1)

Vuorotyön suurimpana haittana perheet mainitsivat väsymyksen (liite 6), sekä unen vähyyden. Vuorotyötä tekevän vanhemman vuorokausirytmiksi oli epäsäännöllinen, ja se koettiin perheissä hankalaksi. Haastatellut vuorotyöntekijät kokivat, että oli vaikea saada unta päivällä, tai muuten nukkuminen ei onnistunut lasten ollessa kotona. Unen määrä jäi vähäiseksi usealla iltavuorossa tekevällä vanhemmalla perheen ja työn vaatimuksia yhdistettäessä. Vuorotyötä tekevä vanhempi kertoi nousevansa aamulla ylös aikaisin yhdessä lasten kanssa, vaikkakin meni

nukkumaan vasta puolenyön aikaan. Useassa perheessä lapset reagoivat siihen, että kumpikin vanhempi teki asiat kotona omalla tavallaan. Vuorotyön koettiin vaikuttavan perheissä myös lasten päivärytmiin, kun lapset halusivat muun muassa valvoa iltaisin ja odottaa, milloin vuorotyötä tekevä vanhempi tulee kotiin.

”Lapset haluavat välillä oottaa ilman lupaakin sängyssä, että mie tuun kottiin..” (Haastattelu 5)

”Se väsymys...ei niinku pääse siihen rytmiin meinnaa millään.” (Haastattelu 8)

”Isi on aina väsynyt, kun isi tulee töistä.” (Haastattelu 2)

”Unen vähyys. Pittää tehdä kompromisseja. Mie oon huono nukkumaan päiväunia.” (Haastattelu 4)

”Ite tulloo kiukkunen olttuu väsymyksen takkii. Välillä tulloo kilahelttuu ja muuta ku väsyttää.” (Haastattelu 8)

Haastatteluissa tuli ilmi että perhe-elämä oli epäsäännöllistä. Vanhempien sekä perheen yhteinen aika oli vähäistä useassa vuorotyötä tekevässä perheessä. Koettiin, että vuorotyö vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin, ja esimerkiksi ystävien tai sukulaisien vierailuja oli haasteellista sopia.

”Kun on kaksi lasta, niin silleen päästään aika harvoin yhdessä liikkumaan.” (Haastattelu 7)

”Haastava aika, kun on alle kolmikuukautinen pikkulapsi siinä tuota.. Yhdessä ei ole kyllä päästy sillä tavalla missään nyt käymään sitten”. (Haastattelu 2)

Perheet kokivat kuormittavana sen, että toisen vanhemman ollessa töissä vastuu perheestä ja lapsista on vain toisella vanhemmalla. Toinen vanhempi ei ollut saatavilla eikä auttamassa lasten ja kodin hoidossa. Iltatoimet ja muun muassa lasten nukuttamiset koettiin kuormittavina. Vanhemman oma aika iltaisin oli vähäistä. Vuorotyötä tekevät vanhemmat kokivat, että he näkevät lapsiaan harvemmin kuin näkisivät, jos tekisivät ainoastaan päivätyötä. Säännöllistä viikkovuoroa tekevät vanhemmat kokivat iltavuoroviikon hankalaksi, koska silloin vuorotyötä tekevä vanhempi on aamupäivisin virkeä ja kotona, mutta lapset olivat silloin joko koulussa tai hoidossa. Vuorotyö vaikutti terveellisiin elämäntapoihin, etenkin ruokailuun. Usea vanhempi kertoi, ettei väsyneenä jaksanut miettiä mitä suuhunsa laittoi. Vuorotyötä tekevän vanhemman piti myös järjestää itselleen aikaa päivisin, että voisi nukkua.

” Jos lapset on kippeenä, on vaikeampi lähteä töihin ja siellä ku aat-
telet, mitenkä kotona mennee.” (Haastattelu 4)

”Iltavuorosta taas, kun silloinhan on virkeimmillään aamupäivästä,
kun taas silloin on lapsi hoidossa.” (Haastattelu 5)

Haastatteluissa tuli ilmi, että perheen vanhempien yhteisestä ajasta oli puutetta. Kaikilla perheillä ei ollut tukiverkostoa. Perheet kertoivat myös, että perheen yhteisiä iltoja oli vähän. Jotkut haastateltavat kokivat, etteivät he saaneet apua esimerkiksi lastenhoitoon, silloin kun vanhemmat olisivat halunneet viettää aikaa kahdestaan. Tämä korostui varsinkin sellaisissa perheissä, joissa lasten isovanhemmat auttoivat lastenhoidossa vanhempien vuorotyön takia. Isovanhempia ei haluttu vaivata omien henkilökohtaisten tai puolison kanssa yhteisten menojen vuoksi. Tukiverkoston puute korostui myös perheissä, joissa lasten isovanhemmat asuivat kauempana.

Haastatteluissa tuli ilmi, että haasteeksi koettiin terveystalvelujen toimimattomuus, etenkin lääkäriaikojen saamisessa. Yhden perheen lapsi tarvitsi kouluavustajaa ja pienluokkapaikkaa, mutta niitä ei ollut saatavilla. Yhdellä perheellä oli ollut ongelmia hakemusten tekemisessä, ja perheen vanhemmat kokivat joutuvansa huolehtimaan siitä, että hakemukset tulevat käsiteltyä. Useassa perheessä kotihoidontuen kuntalisän leikkaukset vaikuttivat perheen talouteen. Useat perheet halusivat hoitaa lapsensa kotona ja toivoivat tähän vastinetta yhteiskunnalta.

” No eipäs tätä oikeestaan mistään saa apua, kun vanhemmat ja sukulaiset on kaukana.” (Haastattelu 5)

” Kun yrittää kysyy lapsia hoitoon, että saisi olla hetken rauhassa, niin se on vähä vaikeempaa.” (Haastattelu 3)

6.2 Perheiden arjen selviytymiskeinoja

Toisena tutkimustehtävänä oli selvittää, millaisia arjen selviytymiskeinoja perheillä oli käytössään. Haastateltavilla perheillä arjen selviytymiskeinoista esille nousi useita. Selvyyden vuoksi arjen selviytymiskeinot jaettiin kolmeen teemaan, jolloin aihealueiksi saatiin perheen oma tukiverkosto, arjen hallintakeinot ja tulevaisuuden suunnitelmat.

Useat haastatellut perheet kertoivat, että tärkein auttaja perheille oli lasten isovanhemmat. Työvuoroista johtuvista syistä eniten isovanhempien apua saava perhe tarvitsi sitä jopa viisi kertaa viikossa. Haastatelluista perheistä kuuden perheen lasten isovanhemmat asuvat samalla paikkakunnalla tai lähistöllä, ja perheet tapasivat viikoittain ja saivat apua heiltä tarvitessaan. Yli puolilla haastateltavista perheistä tukiverkostossa olivat isovanhemmat molempien vanhempien puolelta. Isovanhemmilta saatu apu oli lastenhoitoa, ruuanlaittoa ja lasten kuljetamista hoitoon. Kahden perheen isovanhemmat asuivat kauempana, ja heiltä saatu apu oli lasten hoitamista joskus viikonloppuisin. Perheistä vain yksi sai apua naapureilta. Tämä apu kohdistui harrastuskuljetuksiin. Isovanhempien lisäksi noin puolella perheistä tukiverkoston kuuluivat muut sukulaiset.

”Molempien vanhemmat apuna, lastenhoitoapua ja tekevät ruokia silloin tällöin meille... Jos viikonloppuisin ollaan töissä, hoitavat”. ”Pyyvettään... jonakin viikkona viis kertaa.” (Haastattelu 7)

”Minun vanhemmat asuu tässä lähellä, tarvittaessa apua on heiltä saatu.” (Haastattelu 3)

”Mummothan ne auttaa.” (Haastattelu 1)

”Tärkeenä miun äiti, isä, ja vaimon sisko ja veli.” (Haastattelu 4)

Suunnittelu ja organisointi sekä arjen rutiinien noudattaminen olivat haastatelluille perheille keinoja selvittää arjen haasteista. Muun muassa ruoanvalmistus ja kaupassa käynnit pyrittiin hoitamaan siten, että perheille jäi yhteistä aikaa enemmän. Myös kouluikäiset lapset haluttiin yhdessä perheessä opettaa mahdollisimman omatoimisiksi.

”Sen verran hyvin orkanisoijaan nuo asiat että saahan ite tehtyy asiat.. Nyten tarvinnu, kun on toisella jalka murtunut, niin apua jouvuttu pyytämään.. lasten vieminen hoitoon tai hakeminen riip-puen miun työvuoroista..” (Haastattelu 3)

”...No joskus viikonloppuisin onhan ne hoitanut ku on ollu menoja ollu, mutta viikolla ei.. et hyvin on pärjätty omilla.. Lapset on hyvin oma-toimissii ollu..” (Haastattelu 8)

Parisuhdeaika ja sen hoitaminen ja etenkin kahdestaan kodin ulkopuolella käyminen oli haastatelluilla perheillä vähäistä. Liikunta, ravintolassa ruokailu ja television katsominen sekä päivän asioista keskusteleminen, kun lapset olivat nukumassa, olivat käytetyimmät parisuhteen hoitotavat. Kotitöiden jakamisen puolisoiden kesken koettiin tuovan viihtyvyyttä ja hyvinvointia kotiin. Haastateltavista

miehistä kaikki kokivat, että puolisoa tulee auttaa kotitöissä aina, kun se on mahdollista. Kotitöiden ei koettu olevan sukupuolisidonnaisia, vaan ne kuuluivat molemmille.

”On jääny vähäselle... Tuntuu, ettei semmoseen appuu löyvy...kun lapset mennee aikasin nukkumaan... Myö saahaan rauhassa kahttoo telkkarii, jutella päivän asiat.” ”Viiteen vuoteen... tsäkällä kerran kuussa ravintolaan kahestaan syömään.” (Haastattelu 3)

”Auttaa toista mahdollisuuksien mukaan... Vuorotella monissa asioissa... tasapuolistaa, ettei toinen liika koville joudu.” (Haastattelu 5)

”Ei mene niin että emäntä hoitaa kaiken..isänkin kuuluu tehdä...No käyvään leikkipuistossa.. aina eri paikoissa.. niin ovat innostuneet rakentamaan noilla oikeilla työkaluilla.. alkaa sängyssä olla ruuvit löysällä...” (Haastattelu 6)

Yhdessä vietetyn ajan koettiin tuovan perheeseen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Moni perhe koki tärkeänä arjen pienet asiat, kuten ajan viettämisen lasten kanssa ja puolison huomioimisen. Yhdessä vietetty aika saattoi olla ulkoilua, uimahallissa käynti tai mentiin yhdessä lempikahvilaan syömään herkkuja. Usean perheen vanhemmat pyrkivät harrastamaan liikuntaa yhdessä edes harvakseltaan.

”No uimassahan myö tietysti käyvään aina kaikki.” (Haastattelu 1)

”Uimassa, kaupungilla käyvään... se on kova juttu, että käyvään Arnoldsilla donitsilla koko perheen kesken...tai jossain isossa kaupassa.” (Haastattelu 3)

”Yritetään päästä yhdessä vaeltamaan..yhdessä kuntosalilla.” (Haastattelu 4)

Vuorotyön mukanaan tuoman vaihtelun arjen rutiineihin koettiin virkistäväksi oman hyvinvoinnin kannalta. Vuorotyön vuoksi arki ei tuntunut niin rutinoituneelta, vaikka toisaalta lapsille rutiineja toivottiinkin, ja lasten koettiin niistä hyötyvän. Vuorotyön hyödyiksi monet perheet kertoivat rutiinien vaihtelun lisäksi palkan. Vuorolisien ansiosta korkeamman palkan koettiin motivoivan tekemään vuorotyötä lähes kaikissa haastateltavissa perheissä. Koettiin, että vuorotyön ansiot on voitu käyttää koko perhettä hyödyttävästi esimerkiksi omakotitalon hankintaan.

”Vuorotyöllä on taloudellista merkitystä... Haittalisät ovat merkittävä osa palkkaa.” (Haastattelu 2)

”Suosin vuorotyötä, enemmän siinä tienaa...jokainen viikko erilainen...aamupäivisin omaa aikaa...saa olla yksin.” (Haastattelu 3)

”Pystyny talon rakentamaan. Helpottanu rahallisesti.” (Haastattelu 8)

Toimivat työkäytännöt ja hyvät työkaverit olivat työpaikalta saatuja voimavaroja. Lähes puolet haastateltavista kertoi, että työpaikan hyvä ilmapiiri auttoi jaksamaan työssä. Ne haastateltavat, jotka työskentelivät asiakaspalvelutehtävissä, kokivat, että asiakkaalta saatu positiivinen palaute auttoi jaksamaan työssä. Yhden haastateltavan mielestä työpaikan esimiestehtävissä toimivat olivat tärkeässä asemassa työssä viihtymiselle. Kahdessa perheessä oli ollut tarvetta tehdä työaikajärjestelyä, jotta lastenhoito onnistuisi.

”Sosiaalinen verkosto meillä töissä on hyvä, ja asiakkaiden antama palaute vaikuttaa siihen työhyvinvointiin.” (Haastattelu 2)

”Tosi hyvä työyhteisö... voimavara.” (Haastattelu 4)

”Työkaverit ja johto, sieltähän kaikki lähtee, hommat pelittää...” (Haastattelu 7)

”Mulla on kumminkii hyvä työpaikka, ihanat työkaverit, sama vaikka luuttuun lattiaa kaheksan tuntii. Mukavat työkaverit, semmonen tiivis yhteisö, tehään kimpassa työtä.” (Haastattelu 3)

Haastateltavat kertoivat, että omaan jaksamiseen työssä vaikuttivat paljon liikunnan harrastaminen sekä oma aika. Hyvä fyysinen kunto koettiin tärkeäksi oman hyvinvoinnin sekä työssä jaksamisen kannalta. Kaikki haastateltavat kokivat itsensä terveiksi ja hyväkuntoisiksi. Monet harrastivat liikuntaa, ja muutenkin he kokivat elämäntapansa terveellisiksi. Lähes kaikki perheet kokivat syövänsä terveellistä ruokaa. Tosin useat perheet kertoivat, että kiireessä he joutuivat joskus turvautumaan valmisruokiin.

”Kyllä me aika aktiivisesti liikutaan.. Nythän me on panostettu tuonne perähuoneeseen, niin siellä on meiän oma kuntosali tuolla.. lapset menee nukkumaan, niin mie pääsen tuonne sitten treenaamaan.” (Haastattelu 3)

”En minä ainakaan henkilökohtaisesti varmaan jaksaisi ollenkaan.. jos ei kerkeis liikkua.. pelkkää arjen pyörittämistä... Se on semmonen henkireikä sitten, pyrkii tehdä asioita, mitkä tuottaa hyvää mieltä ja pystyy olemaan positiivinen...Vaikuttaa toiseenkin ja muuhun perheeseen... Käyn salilla, aikaa rentoutumiselle...”(Haastattelu 5)

”Harvoin myö pikaruokaan turvaudutaan kiireen keskellä, suht terveellisesti syyvään.” (Haastattelu 3)

Kunnallisista lapsiperhepalveluista haastatellut perheet käyttivät eniten äitiyslomaa ja hoitovapaata sekä isyyslomaa, jonka kaikki isät olivat käyttäneet yhtä luokkaan ottamatta. Tässä tapauksessa työnantajalla ei ollut tuuraajaa työntekijälleen. Yksi isistä oli hoitanut lastaan vuoden kotona äidin palattua työelämään. Yksi vanhempi käytti osittaista hoitovapaata, ja toinen perhe mietti käyttävänsä sitä vaihtoehtoa tulevaisuudessa.

”Se lyhennetty työaikahan mulla on nyt. Sen kyllä näkee, että niistä on mukavaa, kun mä olen täällä kotona kun tulevat koulusta.” (Haastattelu 1)

”Varmaan isäkuukauden pidän, mikäli se taloudellisesti sitten on mahdollista.” (Haastattelu 2)

”Vaimolla äitiyslomat ja ite sitä isyyslomaa”. (Haastattelu 6)

Perheet kokivat tulevaisuuden haaveiden olevan arkisia. Haluttiin elää tätä hetkeä, toisaalta kaikilla perheillä oli tulevaisuuden haaveita. Haastateltujen perheiden tulevaisuuden suunnitelmat ja haaveet liittyivät matkusteluun, perheenlisäykseen ja omakotitalon tai kesämökin hankkimiseen. Tulevaisuuden haaveet olivat haastateltavilla koko perhettä koskevia hankintoja tai liittyivät perheen hyvinvointiin. Perheiden vanhemmilla oli myös suunnitelmia pidemmälle tulevaisuuteen, aikaan, kun lapset ovat jo kasvaneet isommiksi.

”Päivä kerrallaan...lähitulevaisuuden haave etelän matka lasten kanssa..päivä kerrallaan.” (Haastattelu 7)

”Sit kun molemmat ossaa uija, puhuu ja syyvä, niin sit myö lähetään ensimmäiselle etelänmatkalle.” (Haastattelu 3)

”Yläkerta pitäis rakentaa..lisätilaa.” (Haastattelu 2)

”Sitten kun lapset on teini-iässä, niin ne ei halluu tulla sinne mökille, niin sit myös ostetaan se.” (Haastattelu 3)

6.3 Perheiden kokemuksia ja toiveita yhteiskunnan palveluista

Opinnäytetyön kolmantena tutkimustehtävänä oli selvittää vuorotyössä käyvien lapsiperheiden arkielämän tarpeita ja sitä, kuinka yhteiskunta voisi niihin vastata. Toiveet jakautuivat kahteen ryhmään, jotka jaettiin terveyspalveluihin ja lasten koulunkäyntiin liittyviin asioihin sekä muihin yhteiskunnan palveluihin. Haastatel-

tavat toivat esille, että he toivoisivat terveystalouteen lisää joustoa. Lääkäriaikoja toivottiin lisää ja ajanvarausta lääkärin vastaanotolle helpommaksi. Sairaanhoidajan vastaanotolle pääsy koettiin helpommaksi, ja tähän palveluun oltiin pääosin tyytyväisiä. Osa perheistä oli ratkaissut lääkärille pääsyn ongelman sillä, että he käyttivät yksityisen lääkärin palveluita.

”Terveystalouteen ja sanon että pitäis saada lääkäriaika. Soita huomenna uudestaan.” (Haastattelu 7)

”Ei oo mitään hirvu sujuvaa..Ei oo mitenkään helppo siis ajanvaraus..yllättävän vaikeaa. Jos lapsi on sairas, on yksityiselle viettävä.. Kyllä sitä palvelua saa, mutta jaksako 4 - 5 tuntia jonottaa...” (Haastattelu 3)

Lasten päivähoitopaikkojen aukioloaikoihin haastatellut perheet toivoivat joustoa. Harva päivähoitopaikka oli avoinna aamulla ennen kuutta tai seitsemää, jolloin usean aamuvuorolaisen tulee olla työssä. Ratkaisuna tähän perheet toivoivat lisää vuoropäiväkoteja. Useat perheet olivat ratkaisseet ongelman isovanhempien tai muiden sukulaisten avulla. Muutamissa perheissä toinen vanhempi oli valinnut työpaikan, jossa pystyi tekemään säännöllistä päivätyötä, tai työn jossa vaikutusmahdollisuudet omiin työvuoroihin olivat merkittävät.

”Vuorotöihin pitäis molemmat, ni tytöt ei voi ees mennä hoitoon niin aikassiin, kun meidän pitäis lähteä töihin.” (Haastattelu 4)

”Kyllä se oli vähä niinku ehto sille työlle, ei muuten pysty ottaa työtä vastaan, jos sitä joutuu tekemään muitakin vuoroja, kun ei oo hoitopaikkaa.” (Haastattelu 5)

Yksi haastatelluista perheistä, jolla oli kouluikäisiä lapsia, toivoi kouluihin lisää kouluavustajia. Yksi perheistä otti puheeksi kouluruuan laadun. Perhe oli sitä mieltä, ettei kouluruuasta voi enää säästää ja he toivoivat, että ruokaa ei valmistettaisi suurissa keittiöissä. Myös iltapäiväkerhopaikkoja toivottiin kaikille sitä tarvitseville.

”Ekaluokalta ei olisi pitänyt viijä sitä yhtä tuntia.. Kyllä sitten kouluavustajia pitäisi olla enemmän...” (Haastattelu 1)

”Kaikki joilla vähänki on ongelmaa ja pitäis huomioita siinä vaiheessa Ku tippuvat sitte kärryiltä just ala-asteella...” (Haastattelu 4)

”Kouluruuasta ei ainakaan voi enää säästää, on jo tapissa. Ei kumiperunoita halua kukaan syödä, sääli kun menee isoihin keittiöihin.” (Haastattelu 8)

Liikunta- ja kulttuuripalvelujen todettiin olevan riittäviä ja niiden saatavuus koettiin hyväksi. Toivomuslistalla yhteiskunnan palveluiden parantamiseksi olivat rahallinen tuki, julkisen päivähoidon joustavuus, yksityisen päivähoidon kehittäminen julkisen rinnalle ja julkisen liikenteen sujuvuus. Lisäksi esimerkiksi päivähoidon hakemusten tekeminen koettiin hankalaksi muun muassa tulorajojen vuoksi.

”Vähästä se on tulojen saanti, että esimerkiksi se rahallinen tuki silloin ku lasten kanssa kotona oot.” (Haastattelu 7)

”Onhan niitä liikuntapalveluja, uimahalleja ja kirjastopalveluja. Kyllä ne on riittänyt, ja saavutettavuus on ollut hyvä.” (Haastattelu 2)

”Päivähoidosta on hyvä kokemukset. Saatiin lapselle yksityisestä paikka, ainut että he eivät pystyneet antamaan kellekään 13 - päivästä paikkaa.” (Haastattelu 7)

”Linja-autokaan ei kule kun kerran tunnissa. Töihin en pääsisi. Niillä menen niin aikaisin.” (Haastattelu 1)

Useampi haastateltava kertoi erityisesti hakemusten laatimisen olevan hankalaa. Muutokset yhteiskunnan myöntämiin tukiin koettiin hakemista hankaloittavana tekijänä, kun perheen tulot vaihtelivat. Yhteiskunnan säästötoimenpiteet saivat kritiikkiä useammalta haastateltavalta perheeltä. Koettiin, että juuri lapsiperheet olivat säästöjen kohteena.

”On niin vaikeeta kaikkien nuitten asioiden kanssa. Nää kuntalisät ja kaiken maailman jutut ne meni niin älyttömän monimutkaseksi...”(Haastattelu 3)

” ...Kuntalisän leikkaus niin kyllähän se taloudellisesti...siinä tilanteessa kun on kolme lasta ja toinen käy töissä luo arkeen haastetta.” (Haastattelu 2)

” ...Leikataan just näistä lapsista ja nuorista ja sairaalan näistä, tosi kurjaa tämmönen...että just ku noita siltoja tonne rakennetaan.” (Haastattelu 7)

7 Pohdinta

7.1 Tulosten tarkastelu

Sirviön (2010, 146 - 147) mukaan lapsiperheiltä odotetaan valmiuksia sitoutua terveyttä edistävään toimintaan, vaikuttaa omaan ympäristöönsä, päätöksentekoon ja perhettään koskeviin asioihin sekä ottaa vastuuta toimintansa seurauksista. Toisaalta perheitä ei tueta osallistumaan palveluiden suunnitteluun ja päätöksentekoon. Perheet eivät usein tiedosta vapauksiaan, oikeuksiaan ja velvollisuuksiaan vaikuttaa yhteisiin ja omin asioihin, vaan usein odotetaan, että asiantuntijat hoitavat ongelmien ratkaisut. Opinnäytetyön tulosten perusteella opinnäytetyön tekijöille heräsi ajatus, että jaksavatko perheet olla aktiivisia työn, harrastusten, opiskelun ja perhe-elämän myllerryksessä? Mitkä vaikutusmahdollisuudet yksilöllä on kuntapalveluiden kehittämiseen? Muutama haastateltavista sanoi, että yhteiskunnan säästöihin ja muutoksiin pitää vain sopeutua.

Karhi (2012, 40 - 42) tutki opinnäytetyössään isovanhempien kokemuksia isovanhemmuudesta. Hänen opinnäytetyön tutkimustuloksissa selvisi, että isovanhemmat auttoivat paljon lastenlastensa hoidossa, koska heille oli tärkeää olla tukena lastensa perheille. Karhin mukaan isovanhempien apu on merkittävää ja sitä voi jopa kuvailla uhrautuvaksi. Karhin opinnäytetyön tutkimuksessa ilmeni myös, että isovanhemmat kokivat isovanhemmuuden olevan perinteiden jatkamista uudelle sukupolvelle. Tukiaisen ja Lindroosin (2009, 39) tekemän tutkimuksen mukaan perhekeskeisessä työssä selvitetään, keitä muita ihmisiä on kiinteästi perheen arjessa mukana ja tukena.

Tämän opinnäytetyön haastatteluissa huomattiin, että isovanhemmilla on iso merkitys monen perheen arjen sujumisessa. Usean lapsiperheen arki vaikeutuisi ilman isovanhempien tukea ja apua. Opinnäytetyön haastatteluissa yhden perheen isovanhempien mielipide tuli esille siinä, että he eivät halunneet lastenlapselle paikkaa vuoropäiväkodistä. Isovanhemmat tarjoutuivat perheelle avuksi kuljettamaan lasta hoitoon ja hoitamaan lasta esimerkiksi viikonloppuisin. Isovanhemmat auttoivat perheitä lastenhoidon ohella esimerkiksi ruuanlaitossa.

Eirola (2003, 35) puolestaan kirjoittaa, että perheet kokevat elämisen perheyhteisössä mielekkääksi ja elämisen arvoiseksi. Elämänhallintavalmiuksia ovat sekä yksittäisten perheenjäsenten että koko perheen arvostukset, tiedot, taidot ja sosiaaliset suhteet. Opinnäytetyön haastatteluissa usean perheen isovanhemmat olivat merkittävässä roolissa arjen auttajina. Joissakin perheissä myös muut sukulaiset olivat auttamassa lapsiperheen arjessa, täten heidän voi katsoa kuuluvan perheyhteisöön. Opinnäytetyön haastatteluiden tulosten perusteella mietittiin sitä, että kuinka paljon vaikutusta nuoren perheen itsenäisyyteen on sillä, että isovanhemmat asuvat lähellä ja osallistuvat tiiviisti lapsensa perheen arkielämään. Haastateltavista perheistä puolet sai isovanhemmilta apua usein, vähintään kerran viikossa.

Salmen (2004a, 2) mukaan työn ja perheen yhteensovittamiseen vaikuttavat ainakin viisi eri toimijaa, joita ovat perhe, työpaikka, julkinen sektori, markkinat ja kolmas sektori. Piensoho (2006, 87) kirjoittaa, että työ ja perhe voivat toimia yksilön elämässä toisiaan vahvistavina osa-alueina. Yhteensovittaminen riippuu perheiden, yksilöiden, työpaikkojen sekä yhteiskunnan toimivasta yhteistoiminnasta. Opinnäytetyön haastatteluiden tulosten perusteella perheen, työpaikan ja julkisen sektorin roolit näkyivät selvästi, mutta kolmannen sektorin palveluita haastatellut perheet eivät käyttäneet. Opinnäytetyön tekijät pohtivat, että ovatko esimerkiksi lastenhoitopalvelut hankalasti saavutettavia, eikä niistä tiedetä vai eikö niihin luoteta. Tarvetta kolmannen sektorin palveluihin perheillä tuntuisi kuitenkin olevan ainakin lastenhoidon osalta, sillä vanhemmat toivoivat enemmän kahdenkeskeistä aikaa.

Perheen vanhempien on mahdollista helpottaa kodin, työn ja arjen sujuvuutta yhteiskunnan mahdollistamilla tukitoimilla. Perheillä on lakisääteisiä oikeuksia, muun muassa lastenpäivähoito, koulut ja julkisen liikenteen palvelut. Näiden palveluiden katsotaan olevan konkreettisia keinoja, joilla työn ja perheen yhteensovittamista mahdollistetaan yhteiskunnan puolelta. Myös lapsen hyvä hoitopaikka nähdään vanhempien resurssina. Yhteiskunnan tukien parantamisen ja julkisten palveluiden kehittämisen katsotaan lisäävän perheiden keinoja yhdistää työ ja perhe. (Turpeinen ja Toivanen 2008, 109.) Opinnäytetyön haastatteluissa tuli

esille, että vanhemmat kokivat lapsen hoitopaikan aukioloaikojen olevan liian lyhyet. Perheitä olisi palvellut paremmin, jos hoitopaikka olisi pitempään auki. Haastateltavat eivät juuri käyttäneet julkisen liikenteen palveluita, ja yksi perhe kertoi, että heidän oli hankittava toinen auto, sillä muutoin ei arkea saatu sujuumaan.

Yksinkertaistettuna elämänpolitiikka on yksilön pohdintaa arkielämästään. Yksilöllä on entistä laajemmat valinnanmahdollisuudet koulutuksessa, työelämässä, rakkauselämässä, ihmissuhteissa ja itsensä kehittämisessä. Yksilön elämässä on vaihtoehtoja lukematon määrä ja kaikkien on valittava, niidenkin, jotka eivät halua tai pysty siihen. (Hoikkala & Roos 2000, 21.) Opinnäytetyön haastatteluissa tuli ilmi, että ihmisten pitää pohtia valintojaan esimerkiksi työpaikan ja lasten hoidon välillä. Työhön menon ehtona oli yhdessä perheessä se, että puolison täytyy saada päivätyö toisen vanhemman vuorotyön vuoksi. Toisessa perheessä puolestaan haluttiin hoitaa lapset kotona, vaikka se aiheutti perheelle taloudellisia haasteita.

Åstedt-Kurjen ym. (2008, 15 - 19) mukaan useammat pitävät tärkeänä vapaa-aikaa ja perhe-elämää. Se merkitsee yhteisen ajan jakamista ja asioiden tekemistä yhdessä perheen kanssa. Perheen hyvinvointiin vaikuttavat perheen sisäinen kommunikaatio, päätöksenteko ja perheenjäsenten roolit. Opinnäytetyön haastattelujen mukaan perheet kokivat, että kotitöiden jakaminen toi viihtyvyyttä ja hyvinvointia kotiin. Perheet kertoivat haastattelutilanteissa, että puoliso pyrkii parhaansa mukaan auttamaan toista vanhempaa ja jakamaan arjen työt. Yhdessä vietetyn ajan koettiin luovan perheeseen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Haastatteluissa etenkin miesvastaajat kertoivat auttavansa puolisoaan paljon kotitöissä, kotitöiden jakaminen molempien puolisoitten kesken tuli esille myös pariskuntien haastatteluissa.

Hakasen ym. (2009, 15) mukaan yksilön psyykkisiin voimavaroihin kuuluvat vakaa itsetunto, hyvä itsetuntemus, myönteinen perusasenne, tunneäly, ammatillinen pätevyys ja monipuolinen stressinhallinta. Sosiaaliset voimavarat puolestaan koostuvat perheestä, ystävistä ja työyhteisöstä. Siihen kuuluu myös pyrkimys rakentavaan vuorovaikutukseen ja se, että työn ohella ihmisellä on muitakin tärkeitä

elämänalueita. Åstedt-Kurki ym. (2008, 21) puolestaan toteavat, että terveyteen ja terveenä olemiseen liittyviä hyvän voinnin tunteita ovat kokemus selviytymisestä, tyytyväisyys, reippaus ja energisyys. Omasta hyvinvoinnista on pidettävä huolta ja lisäksi elämässä pitää olla päämääriä ja haaveita (Piensoho 2006, 74). Opinnäytetyön haastateltavat pitivät tärkeänä sitä, että molemmilla puolisoilla on yhteisen ajan lisäksi myös omaa aikaa. Vastaajien mielestä tuli olla pieniä hetkiä aikaa tehdä sitä, mistä juuri itse nauttii ja mistä tulee hyvä olo. Perheillä oli tulevaisuuden haaveissa muun muassa omakotitalo, mahdollisuus matkustaa, toinen tai kolmas lapsi ja kesämökki.

Hirsjärvi ym. (2007, 201 - 202) kirjoittavat, että haastattelussa on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia, ja tämä saattaa heikentää haastattelun luotettavuutta. Haastateltava kertoo mielellään kulttuurin harrastamisestaan, osallistumisestaan hyväntekeväisyyteen ja työssä käynnistään. Mielellään vaietaan muun muassa sairauksista, veronkierrosta, alkoholin kulutuksesta ja taloudellisesta tilanteesta. Opinnäytetyön haastatteluissa huomattiin, että haastateltavat eivät juuri kertoneet henkilökohtaisista ongelmistaan. Lasten sairastamisesta kerrottiin, mutta esimerkiksi kysyttäessä elintavoista ei yksikään haastateltava puhunut tupakoinnista tai alkoholinkäytöstä, vaan terveellisiä elämäntapoja korostettiin ja kaikissa haastatteluissa mainittiin liikunta ja pyrkimys terveellisiin ruokailutottumuksiin.

Työterveyslaitoksen julkaisun (2007, 42 - 43) mukaan vuorotyö aiheuttaa usein nukkumisvaikeuksia, mitkä puolestaan aiheuttavat väsymystä ja hermostuneisuutta eli stressiä. Vuorotyö vaikuttaa myös sosiaalisiin suhteisiin, ja vuorotyöntekijän on hyvä järjestää riittävästi aikaa perheen kanssa yhdessä olemiselle. Sopeutumista vuorotyöhön helpottaa, jos perhe suhtautuu vuorotyöhön myönteisesti, esimies tukee työntekijää ja työntekijällä on mahdollisuus osallistua työaikojen suunnitteluun. Terveys- ja hyvinvoinninlaitoksen (2007, 94) tutkimuksessa selviteltiin työn ja perheen yhteensovittamisia, ja sen mukaan negatiivisuus voi näkyä työkiireiden aiheuttamana ärtyneisyytenä ja väsymyksenä. Ongelmana nähdään myös se, jos työn ja perheen välillä joudutaan tekemään toistensa poisulkevia valintoja.

Lähes kaikki opinnäytetyössä haastatellut perheet mainitsivat erityisenä ongelmana väsymyksen sekä unen vähyyden. Vuorotyötä tekevän vuorokausirytmien epäsäännöllisyys koettiin perheessä hankalaksi. Vuorotyöntekijät kokivat, että oli hankala saada unta päiväaikaan, tai muuten nukkuminen ei onnistunut pienten lasten ollessa kotona. Haastateltujen perheiden vanhemmat kertoivat kokevansa vuorotyön aiheuttavan muun muassa ärtyneisyyttä ja väsymystä. Pohdittiin, että perheet ovat nykypäivänä kiireisiä ja moni kaipaa omia harrastuksia ja omaa aikaa. Lisäksi halutaan viettää aikaa kahdestaan puolison kanssa, ystävien kanssa, ystäväpariskuntien kanssa sekä tavata sukulaisia, lisäksi pitäisi viettää kiireetöntä aikaa oman perheen parissa. Monen tulisikin miettiä, että mikä elämässä on tärkeää ja elää sitä hetkeä mikä nyt on. Kaikkea ei voi ehtiä tehdä samaan aikaan kun lapset ovat pieniä.

Karhu (2012) on tehnyt opinnäytetyön vanhempien kokemuksista vuorotyön ja perhe-elämän yhteensovittamisesta. Hän teki kyselylomakkeen päiväkodin vuorohoitoryhmässä hoidossa olevien lasten vanhemmille. Tutkimustulokset olivat osittain samansuuntaisia kuin tässä opinnäytetyössä, esimerkiksi perheet kokivat vuorotyön vaikuttavan perheiden yhteisen ajan vähyyteen. Oltiin sitä mieltä, että sitä ei ole riittävästi. Karhun (2012) mukaan vuorotyön ja perhe-elämän yhteensovittamista pidettiin haasteellisena ja koettiin sen vaativan voimavaroja vanhemmilta. Vanhempien mielestä vuorotyön ja perheen yhteensovittamista edistäisivät parhaiten työvuorosuunnittelu, työntekijän laajemmat mahdollisuudet vaikuttaa omaan työaikaansa sekä lasten hoitojärjestelyjen sujuvuus. Opinnäytetyön tekijöiden kokemusten mukaan monessa työssä ei työntekijä kuitenkaan voi kovin paljon vaikuttaa työaikoihin. Monia perheitä auttaisi jos päivähoito voisi joustaa aukioloajoillaan.

Rauramon (2004, 28) mukaan työn ja muun elämän yhteensovittamisessa keskeisintä on toimeentulo, mutta tärkeitä näkökohtia ovat myös ajankäyttö sekä työn ja perheen tai vapaa-ajan merkitys yksilölle. Sairaanhoitajaliiton (2013) mukaan vuorotyön hyviä puolia ovat arkivapaat, rahallinen korvaus ja päivätyötä rauhallisempi tempo muun muassa yövuoroissa. Opinnäytetyössä haastatellut per-

heet kokivat, että vuorotyön mukanaan tuoma vaihtelu arjen rutiineihin oli virkistävää oman itsen kannalta, koska arki ei tuntunut niin rutinoituneelta. Myös vuorolisien ansiosta korkeampi palkka koettiin mukavana lisänä.

Moisio ja Huuhtanen (2007, 74) kirjoittavat, että yksilön kokemus siitä, miten hän voi itse suunnitella omaa ajankäyttöään, vaikuttaa siihen, kuinka työn ja perheen yhteensovittaminen onnistuu. Arjen rutiinit, kuten työaika, perheen kanssa vietetty aika, työmatkat, kotityöt, harrastukset ja palveluiden käyttö, vaativat vanhemmilta suunnittelua ja arjen ajan hallintaa. Turpeinen (2008, 104 - 109) puolestaan on sitä mieltä, että vuorotyötä tekevän tulee sovittaa itsensä muun perheen arkiseen rytmiin. Toisaalta arkivapaat voivat helpottaa perhevelvollisuuksien hoitoa.

Opinnäytetyön haastatteluissa moni vanhempi koki, että oli vapauttavaa välillä saada asioida kaupassa ruuhka-ajan ulkopuolella ja hoitaa toimistokäyntejä arki-vapailla. Arkivapaa antoi myös omaa kaivattua vapaa-aikaa. Vapaasta osattiin nauttia, vaikka välillä sen koettiin olevan pois perheeltä. Yksi haastateltava sanoi, että kun pyrkii tekemään niitä asioita, mitkä tuottavat hyvää mieltä itselle, niin se positiivisuus vaikuttaa sitten muuhun perheeseen. Toisen vastaajan mukaan väsymys ja muutkin hankaluudet kuuluvat asiaan, ja hänen mielestään vaatii oikeaa asennetta, niin asiat sujuvat. Opinnäytetyön haastateltavat kokivat myös, että suurimman osan ajasta vastuu perheestä oli vain toisella vanhemmalla ja perheen yhteisestä ajasta oli puutetta. Kun perhe-elämä ja perheen vuorokausirytmii oli epäsäännöllinen, niin elämää piti aikatauluttaa, mikä koettiin välillä kuormittavana ja voimia sekä aikaa vievänä asiana. Haastateltavat kokivat vuorotyön vaikuttavan perheen ulkopuolisiin sosiaalisiin suhteisiin, perheenä oli hankala sopia esimerkiksi aikaa tavata ystäviä ja sukulaisia.

Vuorotyön tekemisen ja perheen yhdistämisen haasteet tutkimuskohteena soveltuvat hyvin hoitotyön koulutusohjelmaa opiskelevalle. Työn ja perheen yhteensovittamiseen vaikuttavat monet tekijät. Työntekijä on myös vanhempi ja puoliso, perheasiat vaikuttavat työhön ja työasiat vaikuttavat perheeseen. Jokaisen on tärkeää huolehtia omasta ja koko perheen hyvinvoinnista ja terveydestä. Yksilön on hyvä oppia tunnistamaan oma tapansa suhtautua stressiin ja ottamaan aikaa itselle.

Hoitotyön koulutusohjelmaan vuorotyön tutkiminen sopii, sillä hoitoalalla tehdään paljon vuorotyötä. Sairaanhoidajat kohtaavat työssään vuorotyötä tekeviä ihmisiä ja selvittävät vuorotyön aiheuttamia kuormituksia ja terveysvaikutuksia. Sairaanhoidajan ammatti on kokonaisvaltainen ja työkenttä on laaja. Sairaanhoidajan tulee nähdä yksilöt osana yhteiskuntaa ja havaita potilaiden omat vahvuudet, ja perheiden ja läheisten voimavarat. Terveystiedon edistäminen on osa sairaanhoidajan roolia ja se on punaisena lankana työtä tehdessä eri-ikäisten ja erilaisissa elämäntilanteissa elävien potilaiden kanssa. Potilaiden asuinpaikalla ja muun muassa lasten iällä, harrastuksilla ja terveydentilalla on vaikutuksia arkeen. Yhteiskunta muuttuu nopeasti, yhteiskunnan kuluja on saatava pienemmiksi ja itsehoidon merkitys korostuu tulevaisuudessa. Kaikki tämä vaatii sairaanhoidajilta yhteiskunnallista valveutuneisuutta ja asioiden jatkuvaa opiskelua. Sairaanhoidaja on asiantuntija-ammatti ja omaa näin ollen yhteiskunnalliset vaikutusmahdollisuudet.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa tutkijan yksityiskohtaisella selostuksella tutkimuksen toteuttamisesta. Tutkimuksen kaikki vaiheet kerrotaan totuudenmukaisesti ja selkeästi. Lukijalle kerrotaan olosuhteista ja paikoista sekä haastatteluihin käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät, virhetulkinnat ja tutkijan oma arvio tilanteista. Lukijalle kerrotaan myös luokittelujen ja tulkintojen perusteet. Työn lukeminen on helpompaa, jos tutkimusselosteita elävöitetään muun muassa käyttämällä suoria otteita haastatteluista. (Hirsjärvi ym. 2007, 227 - 228.)

Tutkimustuloksia elävöitettiin käyttämällä suoria lainauksia, ja päädyttiin säilyttämään puhekielen murre sellaisenaan, kuin haastateltavat sitä käyttivät. Kaikki haastateltavat puhuivat Pohjois-Karjalan murteella ja murre on olennainen osa tämän alueen identiteettiä. Ajateltiin, että omaleimainen murre tekee opinnäytetyön lukemisesta mielenkiintoisen. Luotettavuutta lisää myös se, että ilmaisut ovat sellaisia kuin haastateltavat ovat ne kertoneet.

Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys pyrittiin saavuttamaan sillä, että haastattelijat ovat objektiivisia haastattelutilanteissa. Haastateltavista perheistä osa saatiin tuttavien kautta niin sanotulla lumipalloefektillä ja lähettämällä haastattelupyyntöjä yrityksiin. Haastattelukysymykset laadittiin niin, että ne eivät ole johdattelevia, tietäntyyppisiin tai haluttuihin vastauksiin pyrkiviä, vaan vastauksilla haettiin etenkin perheiden omia kokemuksia. Teemahaastattelu on sopiva tutkimusmuoto, silloin jää tilaa uusille asioille ja mielipiteille, sekä kokemuksille. Haastattelukysymyksissä pyrittiin siihen, että kysymykset eivät ole liian henkilökohtaisia, eikä haastateltaville ei jäisi prosessista huono mielikuva.

Koehaastatteluja tehtiin kaksi, joiden tarkoituksena oli opetella haastattelutekniikkaa, testata teemahaastattelun kysymysten toimivuutta, mitata haastatteluun kuluvaa aikaa ja opetella litterointiohjelman käyttöä. Haastattelijat noudattivat ehdotonta vaitiolovelvollisuutta, eivätkä haastateltavat ole tunnistettavissa missään vaiheessa. Ennen haastattelun alkua haastateltavat allekirjoittivat SOHVI-hankkeelta saadun ”suostumus osallistumisesta tiedonantajaksi” -lomakkeen. Haastateltaville luvattiin, että kaikki haastattelumateriaali hävitetään, kun tutkimus on tehty ja vastaukset on kirjattu ja analysoitu.

Tässä opinnäytetyössä ei ole käytetty sekundärlähteitä. Välillä opinnäytetyön tekijöiden oli tietoa hakiessa vaikea löytää alkuperäinen lähde, joten useat hyvät tutkimukset ja artikkelit jäivät huomioimatta. Etenkin englanninkielisten lähteiden osalta kohdattiin toistuvasti tämä haaste. Opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään mahdollisimman uusia lähteitä, muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta tämä onnistuikin hyvin.

Plagioinnilla tarkoitetaan toisen tutkimuksen tekijän ideoiden tai tutkimustulosten esittämistä omana tekstinään. Tämä ilmenee usein piittaamattomuutena, lähdeviite puuttuu tai viittaaminen asiaan on epämääräistä. Plagioimisen raja on häilyvä, yleisperiaatteena voidaan sanoa, että koulutetun ihmisen perustieto ja sen käyttäminen kirjoittaessa ei ole plagioimista. (Hirsjärvi ym. 2010, 122.) Tässä opinnäytetyössä ei ole plagioitua tietoa.

7.3 Oppimisprosessi

Opinnäytetyön aihetta miettiessä molemmilla opinnäytetyöntekijöillä oli kiinnostuksen kohteena vuorotyö, työssä jaksaminen ja työn vaikutus yksilön hyvinvointiin. Aluksi ajateltiin hoitotyön fyysistä kuormittavuutta ja yksilön vaikutusmahdollisuuksia keventää työtä. Huomioitiin, että kuormittavuuteen vaikuttaa myös keskeisesti psyykkiset ja sosiaaliset asiat. Aiheelle etsittiin sopivaa toimeksiantajaa ja Karelia-ammattikorkeakoulun kautta löytyi toimeksiantajaksi SOHVI-hanke. SOHVI-hankkeen tavoitteena on saada kokemuksellista tietoa joensuulaisten lapsiperheiden hyvinvoinnista, joten aihe soveltui hyvin hankkeen tavoitteisiin.

Opinnäytetyön tekijät ovat tehneet vuorotyötä aikana, jolloin heillä on ollut pienet lapset, joten aihe on läheinen. Teoriatietoa hakiessa hyödynnettiin Karelia-ammattikorkeakoulun kirjastoa, Joensuun kaupungin kirjastoa, Itä-Suomen Yliopiston kirjastoa sekä sähköisiä materiaaleja. Teorian pohjana käytettiin alan kirjallisuutta, kuten väitöskirjoja, lakitietoa ja internet-lähteitä. Tietoa ja tutkimuksia löytyi runsaasti, ja haastavaksi koettiin alkuperäislähteiden löytäminen, tämä korostui etenkin englanninkielisen aineiston suhteen.

Opinnäytetyöntekijöitä jännitti ensimmäinen haastattelu ja varsinkin sen nauhoittaminen. Haastattelua nauhoitettaessa pysyteltiin tiukasti kysymysjärjestyksessä ja varottiin itse puhumasta liikaa. Alkujännityksen lievennyttyä haastattelutilanteet kevenivät ja rohjettiin esittää lisäkysymyksiä, jolloin haastattelut olivat monipuolisempia ja haastattelutilanteet rennompia. Koettiin, että opinnäytetyöhaastatteluja oli antoisaa tehdä ja opittiin kohtaamaan perheitä luontevasti. Koettiin, että haastateltavista asioista haastattelijoilla oli kokemustietoa ja sitä saatiin haastatteluja tehtäessä lisää, joten ammatillisuus vahvistui keskustelujen myötä. Opinnäytetyöntekijöillä oli onnistumisen tunne etenkin haastatteluja tehdessä ja koettiin työn imua. Opittiin myös sietämään stressiä työn keskeneräisyydestä. Jos opinnäytetyö tehtäisiin uudelleen, aihetta rajattaisiin entisestään. Haastatteluja syvennettäisiin ja yritettäisiin paremmin paneutua perheiden omiin kokemuksiin vuorotyön tekemisestä ja sukupuoliroolien jakautumisesta perheessä.

Oppimiskokemuksena voi mainita sen, että opinnäytetyöntekijöille tuli ilmi sairaanhoitajan roolin tärkeys ja ammattilaisena toimiminen. Sairaanhoitajana täytyy

tietää asiasta mistä puhuu ja miten puhuu. Työtä tehtäessä ei aina ole tilaa omille tunteille ja mielipiteille. Tehtyjen päätösten ja toimenpiteiden tulee olla perusteltuja ja tutkittuun tietoon pohjautuvia. Opittiin, että sairaanhoitajan tärkeä työkalu on oma persoona ja hänen tulee osata kohdata potilaat yksilöllisesti. Haastattelussa tuli ilmi, että ohjaus on hoitotyössä tärkeää ja täytyisi varmistaa se, että potilas on ymmärtänyt asian oikein. Jatkohoidon suunnittelussa on tärkeää, että sairaanhoitajalla on aikaa kuunnella potilasta ja potilas tietää minne ottaa yhteyttä tarvittaessa. Tämä tuli esille myös yhdessä opinnäytetyön haastattelussa. Perhe oli jäänyt yksin epävarmuuteen perheen lapsen oletetun sairauden vuoksi. Oikealla informaatiolla olisi voitu vähentää perheen pelkoa ja huolta.

Kun suunniteltiin opinnäytetyön tekemisen aikataulua, pyrittiin siihen, että opinnäytetyö etenee koko ajan. Työ eteni kuukausi kuukaudelta, sykäyksittäin. Ohjaavan opettajan ja opinnäytetyöryhmän kanssa olivat kuukausittaiset tapaamiset. Jokaiseen tapaamiseen oli jotain uutta tehtynä, välillä enemmän ja välillä vähemmän, mutta tapaamisen jälkeen taas enemmän. Yhteistyö opinnäytetyöntekijöiden välillä sujui melko mutkattomasti. Välillä opinnäytetyön tekeminen tuntui pitkästyttävältä ja puuduttavalta, ja kun toinen opinnäytetyöntekijöistä koki etenevän työlääksi, toinen oli innostuneempi. Opinnäytetyön tekeminen yhdessä koettiin mielekkääksi ja motivoivaksi, koska ajatukset ja ideat olivat erilaisia. Uskallettiin antaa toiselle kriittistäkin palautetta eikä kumpikaan pyrkinyt tietoisesti ohjaamaan työn kulkua, vaan molempien ajatuksille annettiin tilaa. Edelleenkin opinnäytetyöntekijät ovat ystäviä keskenään. Opinnäytetyöntekijöille löydettiin omat roolit melko pian jo työn alkuvaiheessa, jotka olivat rakentaja ja järjestäjä.

Opinnäytetyöprosessista opittiin se, että aikatauluttaminen ja ajan järjestäminen tutkimustyölle on välttämätöntä. Huomattiin, että huolella mietitty suunnitelma ja aiheen rajaaminen, sekä pysyttelevä tutkimusaiheessa auttavat siihen, että työ pysyy hallinnassa. Myös etäisyyden ottaminen työhön aika ajoin auttaa hahmottamaan kokonaisuutta selkeämmin. Suurimmat haasteet opinnäytetyöprosessissa koettiin viimeistelyvaiheessa. Aina tekstistä löytyi korjattavaa ja paranneltavaa muun muassa luettavuuden suhteen. Haastetta aiheutti myös tekstinkäsittelyohjelman päivitykset ja niiden aiheuttamat ongelmat veivät välillä kohtuuttoman paljon aikaa.

Ohjaavan opettajan kanssa yhteistyö sujui hyvässä hengessä, ja hän oli isona apuna pitämään opinnäytetyö raameissa ja aikataulussa. Opinnäytetyötapaamisissa oli SOHVI-hankkeen edustaja mukana neljä kertaa, ja häneltä saatiin neuvoja hankkeen kannalta tärkeiden asioiden painottamiseen. Työtä on pyydetty esitettäväksi Pohjois-Karjalan maakuntaliiton organisoimaan "Lapsiperheiden hyvinvointi ja vanhemmuus" -seminaariin, joka pidetään lokakuussa 2014 Karelia-ammattikorkeakoululla.

7.4 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimusehdotuksena opinnäytetyöntekijöillä on tutkimuksen laajentaminen lähikuntiin ja tutkimustulosten hyödyntäminen Joensuun kaupungin lapsiperheiden palveluiden kehittämiseksi. Haastatteluryhmäksi voisi valita säännöllistä päivätyötä tekevät lapsiperheet ja vertailla tutkimustuloksia. Mielenkiintoinen tutkimusjoukko olisi myös isovanhemmat ja heidän kokemuksensa arjen auttajina lastensa perheissä. Lisäksi jatkotutkimusideana voisi olla yksinhuoltajien ja uusperheiden vanhempien kokemuksia vuorotyön ja perheen yhdistämisestä.

Lähteet

- Barnett, R.C., Brennan, R.T., Gareis, K.C., Ertel, K. A, Berkman, L.F.& Almeida, D.M. Conservation of resources theory in the context of multiple roles: an analysis of within- and cross-role meditational pathways. *Community, Work & Family*. Vol. 15 No. 2, 2012, 131 - 148.
- Eirola, R. 2003. Lapsiperheiden elämänhallintavalmiudet. Kuopio: Kuopion yliopisto.
- Hakanen, J., Ahola, K., Härmä, M., Kukkonen R. & Sallinen, M. 2009. Voiman lähteet. Työn voimavarojen ABC. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otava.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Karisto.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hoikkala, T. & Roos, J. P. 2000. (Toim.) 2000-luvun elämä sosiologisia teorioita vuosituhannen vaihteesta. Tampere: Tammer-paino.
- Joensuun kaupunki. 2013a. Kodinhoidontuen kuntalisä. www.joensuu.fi/kotihoidontuen-kuntalisa. 25.10.2013
- Joensuun kaupunki. 2013b. Neuvolapalvelut. <http://www.joensuu.fi/neuvolapalvelut>. 28.10.2013.
- Joensuun kaupunki. 2013c. Koululaisten ja opiskelijoiden terveys. <http://www.joensuu.fi/koululaisten-ja-opiskelijoiden-terveys>. 28.10.2013.
- Joensuun kaupunki. 2013d. Lapsiperheiden kotipalvelut. <http://www.joensuu.fi/lapsiperheiden-kotipalvelut>. 28.10.2013.
- Kansaneläkelaitos 2013. <http://www.kela.fi/lapsiperheet> 21.8.2014.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Karhi, M. 2012. Isovanhempien kokemuksia isovanhemmuudestaan. Oulun Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosiaalialan opinnäytetyö.
- Karhu, M. 2012. Vanhempien kokemuksia vuorotyön ja perhe-elämän yhteensovittamisesta. Saimaan Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Koivu, A. & Haatainen, K. 2010. Mielenterveyden edistämisen näkökulmia. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveyden edistäminen. Helsinki: WSOYpro, 76 - 98.
- Lindström, B. & Eriksson, M., 2010. Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen – teoria terveyden resursseista. Teoksessa Pietilä, A- M. (toim.) Terveyden edistäminen. Helsinki: WSOYpro, 32 - 52.
- Marin, M. 1999. Perhe ja sen muutos suomalaisessa kulttuurissa. Teoksessa Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. (toim.) Perhe hoitotyössä teoria, tutkimus ja käytäntö. Porvoo: WSOY, 43 - 60.
- Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Helsinki: Väestöliitto.
- Moisio, E. & Huuhtanen, H. 2007. Arki hallussa? Suomalaisten asiantuntijoiden näkemyksiä työstä, perheestä ja vapaa-ajasta vuonna 2015. Delfoi-paneelin tuloksia. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Nummelin, T. 2008. Stressi haastaa työkyvyn. Varhainen puuttuminen esimiehen työkaluna. Helsinki: WSOY.
- Opetushallitus 2013. Aamu- ja iltapäivätoiminta. http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/aamu-ja_iltapaivatoiminta. 13.11.2013.

- Palmroth, A. & Nurmi, I. (Toim.)1996. Alttiiksi asettumisen etiikka: Laadullisen tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Jyväskylä:
- Piensoho, T.2006. Perheestä voimaa työhön- työstä voimaa kotiin. Työssäkäyvien kokemuksia työn ja perheen tasapainosta. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Rauramo, P. 2004. Työhyvinvoinnin portaat. Helsinki: Edita.
- Sairaanhoitajaliitto. 2013. Voi hyvin vuorotyössä! http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/6-7_2006/muut_artikkelit/voi_hyvin_vuorotyossa/. 13.11.2013.
- Salmi, M. 2004a. Työn ja perheen yhteensovittamisen kentät. Teoksessa Salmi, M. & Lammi-Taskula, J. (toim.) Puhelin, mummo vai joustava työaika? Työn ja perheen yhdistämisen arkea. Helsinki: Stakes, 1 - 10.
- Salmi, M. 2004b. Arkielämä kokoa yhteen työn ja perheen. Teoksessa Salmi, M. & Lammi-Taskula, J. (toim.) Puhelin, mummo vai joustava työaika? Työn ja perheen yhdistämisen arkea. Helsinki: Stakes, 11 - 28.
- Salmi, M. 2004c. Ulottuvuuksina aika ja elämänvaiheet. Teoksessa Salmi, M. & Lammi-Taskula, J. (toim.) Puhelin, mummo vai joustava työaika? Työn ja perheen yhdistämisen arkea. Helsinki: Stakes, 65 - 66.
- Sirviö, K. 2010. Lapsiperheiden terveyden edistäminen – osallistamista ja ennakointia. Teoksessa Pietilä, A- M. (toim.) Terveyden edistäminen. Helsinki: WSOYpro, 130 - 150.
- Sosiaali-ja terveysministeriö 2009:55. Työ, perhe ja tasa-arvo. Helsinki: Sosiaali-ja terveysministeriö.
- Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto. 2012. Itä-Suomen SOHVI. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/sosiaalialanamkverkosto/ita-suomenSOHVI/>. 28.10.2013.
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Monikko-hanke 2007. Monikko-tasa-arvo monimuotoisissa työyhteisöissä. Helsinki: Euroopan sosiaalirahasto
- Työelämäpalvelut. 2013a. Perhepalvelut. http://www.mol.fi/mol/fi/02_tyosuhteet_ja_lait/011_tyosopimus/06_perhevapaat/index.jsp. 26.10.2013.
- Työelämäpalvelut.2013b. Työsopimus ja työsuhde.http://www.mol.fi/mol/fi/02_tyosuhteet_ja_lait/011_tyosopimus/index.fi.jsp.26.10.2013.
- Tilastokeskus. 2010. 3 Työsuhteet ja työajat vuonna 2010. Työllisyystutkimus 2010. Tilastokeskus. http://www.tilastokeskus.fi/til/tyti/2010/15/tyti_2010_15_2011-06-07_kat_003_fi.html. 15.5.2014.
- Tukiainen, S. & Lindroos, S. 2009. Perheen rakenteet ja kehitysvaiheet. Teoksessa Larivaara, P., Lindroos, S. & Heikkilä, T. (toim.) Potilas, perhe ja perusterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus, 36–56.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Tammi.
- Turpeinen, M. & Toivanen, M. 2008. Perhe työssä, työ perheessä. Työn ja perheen yhteensovittamisen rajat ja mahdollisuudet työorganisaatiotoimijoiden, perheen ja sukupuolen näkökulmasta. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Työaikalaki 605/1996.
- Työterveyslaitos. 2007. Toimivat ja terveet työajat. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Työterveyslaitos. 2011. Hyvinvointia vuorotyöhön. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Työterveyslaitos. 2013. Työhyvinvointi. Vuorotyö ja terveys. http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/tyoajat_terveys_hyvinvointi/Sivut/default.aspx. 14.11.2013.

Åstedt-Kurki, P., Jussila, A- L, Koponen, L., Lehto, P., Maijala, H., Paavilainen, R. & Potinkara, H. 2008. Kohti perheen hyvää hoitamista. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	SOHVI-hanke/ Karelia ammattikorkeakoulu
Toimeksiantajan edustaja:	Kaisa Hiltunen
Osoite:	Länsikatu 15 80110 Joensuu
Puhelinnumero:	0503136572
Sähköposti:	kaisa.hiltunen(at)karelia.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK)
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1200087 Anne Lackman 1200097 Elina Kurkinen
Puhelinnumero:	0407059790/ Anne, 0408566818/Elina
Sähköposti:	anne.s.lackman(at)edu.karelia.fi, elina.kurkinen(at)edu.karelia.fi

Toimeksiantajan sitoumukset

Opinnäytetyön nimi ja aihe: Perhe kuin sirkus, hitto miten me tästä selvittää. Kokemustietoa vuorotyön ja perheen yhteensovittamisesta.

Kerättävää tietoa hyödynnetään Joensuun kaupungin hyvinvointikertomuksessa ja palveluiden kehittämisessä. Lisäksi tieto käytetään harjoitusaineistona Karelia- AMK:n tutkimusmenetelmäopinnoissa ja mahdollisesti opinnäytetyön aineistona.

Tarvittaessa ohjaus ja kommentointi (toimeksiantajan näkökulma). Ennalta sovittujen yhdessä määriteltyjen materiaalikustannusten tai vastaavien maksaminen. Äänitallentimen lainaus.

Opiskelijan sitoumukset

Opinnäytetyön nimi ja aihe: Perhe kuin sirkus, hitto miten me tästä selvittää. Kokemustietoa vuorotyön ja perheen yhteensovittamisesta.

Toimeksiantaja saa oikeudet käyttää opinnäytetyötä ja sen tuotosta omassa kehittämistyössä. Opiskelijat sitoutuvat tekemään opinnäytetyön 31.12.2014 mennessä. Opinnäytetyön tekijäoikeuden ovat opiskelijoilla.

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa

Ohjaaja(t):	Helena Ikonen
-------------	---------------

Opinnäytetyön julkisuus

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.

Allekirjoitukset

Päiväys	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys
10.12.13	Anne Lackman Elina Kurkinen
18.12.13	Kaisa Hiltunen

Saatekirje

Hyvä tutkimukseen osallistuja,

Olemme sairaanhoitaja-opiskelijoita Karelia-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä jonka aiheena on perheen ja työn yhteensovittaminen vuorotyötä tekevissä perheissä, joissa ainakin yksi vanhempi tekee vuorotyötä ja perheeseen kuuluu vähintään yksi päiväkotii- tai alakouluikäinen lapsi. Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä kokemuksellista tietoa haastattelemalla perheitä.

Opinnäytetyö tehdään toimeksiantona SOHVI-hankkeelle. SOHVI-hanketta hallinnoi ja toteuttaa Karelia-ammattikorkeakoulu ja hankkeen kumppanina on Joensuu kaupunki. SOHVI-hankkeen tavoitteena on tuottaa kansalaisten hyvinvointia kuvaavaa kokemustietoa sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämisen tueksi sekä palvella kuntien hyvinvointikertomuksia. Hanke toteutetaan 1.3.2012-31.12.2014 välisenä aikana.

Tulemme keräämään opinnäytetyön aineiston teemahaastatteluiden avulla. Haastattelut aiomme nauhoittaa aineiston analysoinnin helpottamiseksi. Nauhat ja kaiken aineiston tulemme hävittämään tutkimuksen loputtua. Tutkimukseen osallistuminen on teille täysin vapaaehtoista ja Teillä on mahdollisuus lopettaa tutkimukseen osallistuminen milloin tahansa. Kerätty aineisto on käytössä ainoastaan meillä, eikä henkilöllisyytenne paljastu tutkimuksen missään vaiheessa.

Ystävällisin terveisin,

Elina Kurkinen

Anne Lackman

Suostumuslomake

**SUOSTUMUS OSALLISTUMISESTA TIEDONANTAJAKSI****Hyvinvoinnin alueellisen tiedontuotannon kehittäminen SOHVI-hanke**

1.3.2012-31.12.2014 toteutettavan SOHVI-hankkeen tavoitteena on tuottaa kansalaisten hyvinvointia kuvaavaa kokemustietoa sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämisen tueksi ja erityisesti palvelemaan kuntien hyvinvointikertomuksia, kehittää uusi ja innovatiivinen tapa tunnistaa kokemustiedon pohjalta sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämistarpeita erityisesti syrjäytymisen ehkäisemiseen sekä tunnistaa sektorirajat ylittäviä osaamistarpeita ja kehittää palveluratkaisuja.

Hanketta hallinnoi ja toteuttaa Karelia-ammattikorkeakoulu. SOHVI-hankkeen kumppanina toimii Joensuun kaupunki. Hankkeen kohderyhmänä ovat joensuulaiset lapset, nuoret ja lapsiperheet. Lisätietoja hankkeesta: Projektipäällikkö Kaisa Hiltunen (kaisa.hiltunen@karelia.fi, 050 315 65 72).

Tutkimuseettisiin periaatteisiin kuuluu, että tiedonantaja on tietoinen siitä, mihin tietoa tullaan käyttämään ja miten hänen henkilöllisyytensä pidetään salassa. Jotta voisimme kehittää nuorille lapsiperheille palveluja, tarvitsemme kokemustietoa suoraan perheiltä itseltään. Tiedonkeruu tapahtuu haastattelujen muodossa. Haastattelut nauhoitetaan, jotta tieto säilyisi mahdollisimman luotettavana sitä edelleen käsiteltäessä.

Kerättävää tietoa hyödynnetään Joensuun kaupungin hyvinvointikertomuksessa ja palveluiden kehittämisessä. Lisäksi tietoa käytetään harjoitusaineistona Karelia-AMK:n tutkimusmenetelmäopinnoissa sekä mahdollisesti opinnäytetöiden aineistona. Tiedonantajien henkilöllisyys pidetään salassa, henkilötietoja ei merkitä kerättyihin aineistoihin. Tiedonkeruuseen osallistuvat opiskelijat ovat kirjoittaneet koko opiskeluajan kattavan salassapitosopimuksen. Tiedonantaja voi keskeyttää osallistumisensa missä vaiheessa tahansa, myös jo suostumuksen annettuaan.

Allekirjoittamalla tämän lomakkeen suostun tiedonantajaksi Hyvinvoinnin alueellisen tiedontuotannon kehittäminen SOHVI-hankkeeseen. Voin kuitenkin halutessani peruuttaa suostumukseni missä vaiheessa tahansa (suullisesti).

Paikka ja päiväys

Allekirjoitus

Nimenselvennys

Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013

Teemahaastattelurunko

Alustavat kysymykset

1. Perheen vanhempien ja lasten iät ja lukumäärä?
2. Ovatko perheen lapset hoidossa/koulussa?
3. Missä päin Joensuuta asutte?
4. Perheen vanhempien työllisyystilanne ja minkälaista vuorotyötä vanhempi/vanhemmat tekevät?
5. Kuinka kauan vanhempi/vanhemmat on/ovat tehneet vuorotyötä?

Työ, perhe ja voimavarat

6. Millaista apua ja tukea perheenne saa arjen pyörittämiseen? Keneltä saatte apua?
7. Mitä keinoja olette löytäneet arjen sujumiseksi?
8. Mikä arjessa rasittaa/kuluttaa/vie voimia?
9. Miten vuorotyö vaikuttaa perheen arkeen?
10. Kuinka suuri taloudellinen merkitys vuorotyöllä on perheellenne?
11. Mitä hyötyä vuorotyöstä on perheelle? (esim. arkivapaat, asioiden/kotitöiden hoito, kotona lasten kanssa vietetty aika)
12. Mitä haittaa vuorotyöstä on perheelle?

Hyvinvointi

13. Mitkä asiat vaikuttavat hyvinvointiinne työssä?
14. Mitkä asiat vaikuttavat hyvinvointiinne kotona?
15. Millaiseksi koette terveytenne, fyysisen kuntonne ja elintapanne?
16. Miten hoidatte itseänne/parisuhdettanne?
17. Onko teillä perheen yhteisiä tai omia harrastuksia?
18. Onko teillä perheenä tulevaisuuden tavoitteita/haaveita ja mitä suunnitelmia teillä on niiden toteuttamiseksi?

Teemahaastattelurunko

Palvelut

19. Millaisia kokemuksia teillä on sosiaali-, terveys-, kulttuuri- ja liikuntapalveluista? Saavutettavuus?
20. Kuinka neuvolan, päiväkodin ja yhteistyö on mielestänne sujunut?/ Kuinka kodin, koulun ja kouluterveydenhuollon yhteistyö lapsenne kohdalla on toiminut?
21. Mitä ajatuksia teillä on Joensuun kaupungin suunnitelluista säästötoimista kouluverkkoon, opettajien lomautuksiin tai kodinhoidontuen kuntalisän leikkaukseen?
22. Millaista apua ja tukea haluaisitte saada yhteiskunnalta (Joensuun kaupungilta)?
23. Mitä perhevapaita olette käyttäneet/suunnitelmissa on käyttää?

Esimerkki haastattelun teemoittelusta

Teema	Sitaatti	Alateema
T.1.Mitä arjen haasteita vuorotyö lapsiperheelle asettaa?	<p>..harrastuksia, ja kускаamiset sinne ja aikataulujen sovittamista sitten kun yksinään on niitä kускаamassa..(1)</p> <p>lasten kanssa se pyörittäminen kun se on tuota kokonaisvaltaista ja jatkuvaa, että siitä on vaikee aina irrottautua omiin harrastuksiin tai johonkin muihin..(2)</p> <p>.. illan kiire koska illallahan ne harrastukset on .. kускаushommiin yksin (1)</p> <p>..kyyvihteminen on se hankalin homma ennee.. (8)</p> <p>.. kaks niitä harrastusta kускаamista samana päivänä.. sitten joutuu vähän naapuriakin joutuu vaivaamaan.. (1)</p> <p>.. kun toisella on lentopallo ollu se elämän juttu niin saapi ellää siinä maailmassa ja myö kyllä tullaan sitten jossain muualla maailmassa. (3)</p> <p>..koira nyt on uusi pentu.. se on oma urakka.. (8)</p>	Harrastukset ja lasten kuljettaminen
	<p>eniten väsyttää.. ei niinkuin saa iltavuoron jälkeen nukuttuu hyvin..vuorokaudessa on aivan liian vähän tunteja..(3 VN)</p> <p>unen vähyys..pittää tehdä kompromisseja.. mie oon huono nukkumaan päiväunia.. (4)</p> <p>laajoja tenttejä tai töitä.. joudun kottiin tuomaan (4)</p> <p>.. isi on aina väsynyt ku isi tulee töistä. (2)</p> <p>..jos lapset ei nuku yöllä ei saa sitte ite sitä lepoo.. (6)</p> <p>...kaipailis kovasti hempeyttä ja hellyyttä mutta mie en jaksa.. (4)</p> <p>.. jos on kiire ja hirveesti hommaa nii ku sitte tuntuu et se jaksaminen on vähissä..(4)</p>	Väsymys ja unen sekä ajan vähyys

Teemat ja alateemat

Teemat ja alateemat

Tutkimustehtävä	Teema	Alateemat
1. Mitä arjen haasteita vuorotyö lapsiperheelle asettaa?	T1. Aikataulutus	Harrastukset ja lasten kuljettaminen Aikataulutus ja asiointien järjestely
	T2. Lapsiperheen arjen epäsäännöllisyys	Väsymys, unen ja vapaa-ajan vähyys Vuorokausirytmien epäsäännöllisyys Perhe-elämän epäsäännöllisyys Yhteisen ajan puute Vastuu perheestä vain toisella vanhemmalla Vuorotyö haastaa terveelliset elämäntavat
	T3. Tukiverkosto	Tuen puute Lasten hoidon haasteet Terveyspalvelujen toimimattomuus Koulujärjestelmän toimimattomuus Hakemusten käsittelyn haasteet Yhteiskunnan rahallinen tuki
2. Mitä arjen selviytymiskeinoja perheillä on?	T4. Perheen oma tukiverkosto	Isovanhempien apu Naapuriapu Kunnalliset lapsiperhepalvelut
	T5. Arjen hallintakeinot	Suunnittelu ja organisointi Parisuhteen toimivuus Kotitöiden jakaminen Liikunta, hyvä fyysinen kunto ja terveys. Terveelliset elämäntavat Perheen yhteenkuuluvuuden tunne Vuorotyö koetaan virkistäväksi

Teemat ja alateemat

		Korkeampi palkka
	T6. Tulevaisuuden suunnitelmat	Tulevaisuuden haaveet Matkustelu Kesämökki Omakotitalo Perheenisäys
3. Miten yhteiskunta voisi paremmin tukea vuorotyössä käyvien lapsiperheiden arkea?	T7. Toiveet yhteiskunnan tarjoamista palveluista	Julkinen liikenne sujuvammaksi Liikunta- ja kulttuuripalvelut toimivat Yksityinen päivähoito vaihtoehto julkiselle Julkiselle päivähoitolle toivotaan joustavuutta Hakemusten tekeminen helpommaksi Rahallinen tuki
—	—	—
—	T8. Terveyspalvelu ja koulu	— Julkiset terveyspalvelut joustavammaksi Lääkäriaikoja lisää Ajanvaraus lääkärille helpommaksi Kouluavustajia lisää Kouluruuasta ei voi enää säästää